INFORMAÇÃO
extra.globo.com

EXTRA

RIO DE JANEIRO
DOMINGO, 7 DE JULHO DE 2024
ANO XXVII
NÚMERO 10.180

R$ 5



LIMPE O SEU NOME

GUIA COMPLETO PARA SE LIVRAR DAS DÍVIDAS

Veja como fazer a portabilidade do rotativo do cartão de crédito e de outros empréstimos

Os caminhos para renegociar débitos com concessionárias de luz, gás ou água, bancos e lojas

Atrasou o aluguel? Faça logo uma proposta de acordo ao dono do imóvel. **PÁGINAS 12 E 13**

FELIPE VASCONCELLOS



canal

PÔSTER GRÁTIS

Valesca Popozuda fala sobre sexo, família, amor e seu novo trabalho, no qual vai das letras picantes às mais românticas, passando por gêneros musicais diferentes do funk. E a Canal traz um pôster da cantora com autógrafo e tudo!

Em várias versões

‘Coloco energia no que faz bem’

Jade Picon conta como lida com as críticas e se prepara para viver uma nova personagem, que fez a atriz voltar a ser loura. **PÁGINA 18**

DIVULGAÇÃO



Retratos da Vida

GO / EXTRA

VITOR SILVA/BOTAFOGO

Um reforço campeão do mundo

Companheiro de Messi na conquista da Copa de 2022, o meia-atacante Thiago Almada chegou ao Fogão. Contratação é a mais cara do futebol brasileiro, mas o argentino só fica até dezembro.

HOJE GRÁTIS

Grana Extra

12 NOVOS CUPONS DE DESCONTO

PÁGINA 10

Golpe do falso advogado faz vítimas no Rio

PÁGINA 6

Macaco Tião vira nome de cerveja artesanal

PÁGINA 4

BRASILEIRÃO

Botafogo, Fluminense e Vasco jogam hoje

O TIME DE CRAQUES DO DOMINGÃO DO EXTRA



Compras pela internet: veja como escapar de armadilhas. ‘TECNOLODICAS’, PÁGINA 2

ALEXANDRE FONTOURA



Vamos orar com mais seriedade e mais amor. ‘REFLEXÕES’, PÁGINA 9

PADRE MARCELO ROSSI



Aprenda a fazer cupim recheado com queijo. ‘ACORDA, MENINA!’, CANAL EXTRA

ANA MARIA BRAGA



Não conte tudo sobre você nos primeiros encontros. ‘SEXO E AFINS’, PÁGINA 10

REGINA RACCO



MC Cacau faz projeto em homenagem a Marcinho. ‘PAPO RETO’, PÁGINA 15

JOÃO ARRUDA



Americano é preso de propósito para morar na cadeia. ‘PAGE NOT FOUND’, PÁGINA 8

FERNANDO MOREIRA

Tecnolodicas

ALEXANDRE FONTOURA

NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS DICAS SOBRE TECNOLOGIA

Vende ou compra na internet? Veja como se proteger de armadilhas

Uma modalidade de compra muito comum é adquirir produtos direto com um vendedor não profissional, às vezes, de um anúncio em um site conhecido. Mas é preciso estar atentos para não cair em golpes. Quando há suspeita de fraude, normalmente, o preço do produto é tentador e costuma acontecer mais frequentemente em vendas de carros (usados), celulares (usados ou novos) ou outros produtos.

A dinâmica começa normalmente assim: o fraudador faz contato com o vendedor real e se mostra interessado pelo produto. Então, cria outro anúncio com as mesmas fotos e dados do produto, só que por um valor abaixo da média, atraindo compradores e justificando o preço com alguma desculpa, como pagamento de uma dívida, mudança, ou outra coisa. É comum que o fraudador peça para o vendedor retirar o anúncio do ar, dando a certeza de que irá comprar o produto.

Então, o fraudador marca com as vítimas para conferir o produto. Ao vendedor real, diz que o parente está indo ao local. Ao comprador, diz que o parente é quem irá mostrar o produto. Com o encontro feito, o bandido pede o pagamento e aplica o golpe. Algumas práticas simples (veja ao lado) vão te proteger dessa fraude.

FREEPIK

DE OLHO NAS DICAS

NÃO ACREDITE EM TUDO
Preços muito abaixo são, de modo geral, os anúncios mais suspeitos, merecendo mais cuidado.

CONHEÇA O ANUNCIANTE
Normalmente é possível checar desde quando a pessoa tem cadastro na plataforma e sua credibilidade.

USE O CHAT DO SITE
Prefira usar o chat da plataforma nas negociações. Marketplaces como Mercado Livre e OLX têm um canal seguro para a conversa entre vendedor e comprador.

NADA DE SIGILOS
O "vendedor" pediu sigilo? Suspeite. Se além de possuir terceiros, pedem sigilo sobre os valores negociados entre as partes, fica esperto que pode ser golpe!

Previsão do tempo

Dia de sol com algumas nuvens. Noite também com poucas nuvens.

HOJE Min 17° Max 30°

LUA NOVA

AMANHÃ Min 17° Max 29°

TERÇA Min 21° Max 30°

Telefones

DIREITOS HUMANOS **100**
ATENDIMENTO À MULHER **180**
ATENDIMENTO À CRIANÇA **123**
ATENDIMENTO AO IDOSO **0800-2822-899**
POLÍCIA FEDERAL **194**
POLÍCIA CIVIL **197**
POLÍCIA MILITAR **190**
SAMU **192**
CORPO DE BOMBEIROS **193**
DEFESA CIVIL **199**
DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO **129**
MINISTÉRIO PÚBLICO **127**
ALÔ ALERJ **0800-0220-008**
DETRAN-RJ **0800-0204-042 OU 3460-4040**
CEDAE **0800-2821-195**
LIGHT **0800-0210-196**
ENEL **0800-2800-120**
NATURGY **0800-0240-197**
PROCON-RJ **151**
SUPERVIA **0800-7269-494**
METRÔ **0800-5951-111**
BARCAS **0800-7211-012**
DETRO **2332-9535**
PONTE RIO-NITERÓI **0800-0229-333**
VIA LAGOS **0800-7020-124**
NOVA DUTRA **0800-0173-536**
LINHA AMARELA **0800-0242-355**
POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL **3503-9000**
RIOCARD **2127-4000**
DISQUE DENÚNCIA **2253-1177**
DISQUE CIDADANIA LGBT **0800-0234-567**

Passatempo

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Réptil conhecido pela longevidade / Cantor e coautor de "Tropicana" / Principal máquina de uso agrícola / Categoria inicial do automobilismo / Romance de Jorge Amado (1934) / Pode ser aferida pelo exame de DNA / Prática associada ao coronelismo / Comer, em inglês / Rádio (símbolo) / Janete (?), novelista / Mulher feroz (fig.) / O andar da portaria do prédio / Distinto / Rio que margeava as Pirâmides / Braço, em inglês / Espanto; apreensão / Alcoólicos Anônimos (sigla) / Adorno do sheik / Simplificada / Conceito mediano, na avaliação escolar / Divertir-se fora de casa / Grupo basco que abandonou o terror / Fazer bagunça (gír.) / Anno Domini (abrev.) / Segundo maior país do mundo / O que se diz ao brindar / Discussão / Ave frugívora / Nêutron (símbolo) / Machado, em inglês / Letra que tem o som de "ss" / Cobertor de (?): o cônjuge (pop.) / Selo de qualidade total (sigla) / Interjeição que denota cansaço / Placa da porta de incêndio (inglês) / Caráter do lobo nos contos infantis / Transitório; passageiro / Sudoeste (abrev.) / Sulistas da Revolução Federalista (1893)

BANCO 2/ax. 3/arm — eat — sai. 4/exit — suor — zoar. 5/clair. 8/turbante. 9/maragatos.

29

Sudoku

3		6			4			5
			8			1		
	8				3			6
1		9					8	
	6					9		7
4			3				9	
		5			7			
9			5			6		8

Respostas

GRUPO GLOBO
INFORMAÇÃO EXTRA
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
PRESIDENTE **JOÃO ROBERTO MARINHO**
VICE-PRESIDENTES **JOSÉ ROBERTO MARINHO E ROBERTO IRINEU MARINHO**

O EXTRA É PUBLICADO PELA EDITORA GLOBO S/A.
DIRETOR-GERAL **FREDERIC ZOGHAIB KACHAR**

DIRETOR DE REDAÇÃO E EDITOR RESPONSÁVEL **HUMBERTO TZIOLAS**

EDITORES EXECUTIVOS: **LETÍCIA SANDER** (Coordenadora) • **ALESSANDRO ALVIM** • **ANDRÉ MIRANDA** • **FÁBIO GUSMÃO** • **FLÁVIA BARBOSA** • **LUIZA BAPTISTA** • **PAULO CELSO PEREIRA**

EDITORES: IMPRESSO **JOANA RIBEIRO** (joana.ribeiro@extra.inf.br) • POLÍTICA E BRASIL **THIAGO PRADO** (thiago.prado@oglobo.com.br) • RIO **RAFAEL GALDO** (rafael.galdo@oglobo.com.br) • ECONOMIA **LUCIANA RODRIGUES** (luciana.rodrigues@oglobo.com.br) • MUNDO **LEDA BALBINO** (leda.balbino@sp.oglobo.com.br) • SAÚDE **ADRIANA DIAS LOPES** (adriana.diaslopes@sp.oglobo.com.br) • CULTURA **MARCELO BALBIO** (balbio@oglobo.com.br) • ESPORTES **THALES MACHADO** (thales.machado@extra.inf.br) • FOTOGRAFIA **ANDRÉ SARMENTO** (asarmento@oglobo.com.br)

PRINCÍPIOS EDITORIAIS **EXTRA.GLOBO.COM/PRINCIPIOS-EDITORIAIS**

FALE COM O EXTRA
JORNALISMO - Atendimento ao leitor (021) 2534-4366, de 2ª a 6ª, das 6h30 às 17h, sábados, domingos e feriados, das 7h às 12h. Redação (021) 2534-5000. Cartas: Rua Marquês de Pombal 25, Nível 3, Cidade Nova – CEP 20.230-240.
PUBLICIDADE Noticiário (021) 2534-4310. Classificados (021) 2534- 4333.

VENDA AVULSA Estado do Rio, São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo. Segunda-feira a sábado: R$ 2,50. Domingo: R$ 5. Para ter o EXTRA em seu ponto de venda, escreva para vendasavulsas@edglobo.com.br. As matérias publicadas podem ser compradas na Agência O Globo (2534-5777). **O EXTRA É ASSOCIADO ANJ - IVC**

FSC www.fsc.org
Leia aqui a Declaração Conjunta ao FSC
CARBON FREE

JORNADA DE AXÉ

Exposição e documentário retratam a trajetória de Luiz Angelo da Silva, que acaba de fazer 105 anos. O baiano radicado na Baixada segue na ativa como testemunha das tradições da fé de matriz africana

A VIDA DO OGÃ COM MAIS DE UM SÉCULO DE HISTÓRIA

Geraldo Ribeiro
geraldo.ribeiro@extra.inf.br

Vascaíno e salgueirense, Luiz Angelo da Silva, conhecido como Ogã Bangbala, foi pela primeira vez a São Januário e à quadra da escola de samba pela qual torce — e que tem as mesmas cores, vermelho e branco, de Xangô, seu orixá de proteção — em meados do mês passado, poucos dias antes de completar 105 anos. As duas visitas serviram para a captação de imagens que estarão no documentário que será lançado junto com a exposição “Vida na fé — Matriz africana: edição Bangbala”, no próximo dia 27, no Centro Cultural dos Correios, no Centro do Rio. A mostra, que vai ficar em cartaz durante dois meses seguintes e depois seguirá para a Baixada Fluminense, e o filme retratam a trajetória do ogã mais velho em atividade no Brasil.

Nas casas de candomblé, o ogã é uma das figuras mais importantes. Sua função principal é tocar instrumentos de percussão, como atabaques, e comandar os rituais, além de organizar e manter a ordem dos terreiros. Nascido em 21 de junho de 1919 em Salvador, na Bahia, Luiz Bangbala teve sua iniciação religiosa aos 14 anos, no terreiro de Mãe Lili de Oxum. Ainda jovem, veio para o Rio e se estabeleceu em Belford Roxo, na Baixada Fluminense, onde mantém o terreiro Asé Shangrilá.

A idade avançada não o impede de ainda participar de todas as atividades do terreiro, tocando instrumentos que ele mesmo faz, como xequerês, berimbaus e atabaques. Além dos rituais, onde também canta os pontos em iorubá, é presença constante nos cursos que acontece nos fins de semana, quando repassa aos mais jovens os conhecimentos acumulados ao longo dos seus 105 anos.

JEITO SIMPLES E BOA SAÚDE

Também costuma ser convidado para terreiros em vários estados e para eventos acadêmicos. De poucas palavras, Bangbala resume o segredo de viver muito e bem:

— Fazendo o que gosta.

No caso de Bangbala, “fazer o que gosta” inclui tomar uma cervejinha e, de vez em quando, umas doses de uísque. A dieta tem feijão carregado de carnes, mocotó e frango com quiabo, diz Maria Moreira, de 60 anos, sua esposa. Ela garantiu que a última bateria de exames feita pelo marido não apontou nenhuma doença.

— Ele não tem colesterol alto ou diabetes. Só toma remédio para controlar a pressão e para o coração, que já está meio fraco, em função da idade — conta Maria.

A saúde do ogã foi posta à prova durante a pandemia, quando pegou Covid-19. Apesar da febre alta e do comprometimento de quase 50% dos pulmões, ele se recuperou sem nenhuma sequela. Em 2023, mais um susto: passou mal em casa e chegou a ficar internado durante sete dias. A falta de oxigenação no cérebro comprometeu um pouco a memória, mas Bangbala consegue se lembrar de passagens da juventude, como quando trabalhou numa companhia aérea.

FOTOS DE GABRIEL DE PAIVA



REFERÊNCIA
Ogã Bangbala no terreiro em Belford Roxo

«O Pai Luiz é uma pessoa que representa muito o candomblé não só do Rio, como da Bahia e do Brasil»
Anderson Bangbose
babalorixá e curador da exposição

«Mostrar seu legado é importante por resgatar a memória de todos os nossos antepassados»
Elaine Marcelino
professora, escritora, historiadora e também curadora da mostra

«Bangbala é uma das heranças das nossas tradições e das nossas sabedorias ancestrais mais importantes»
Ivanir dos Santos
babalaô

‘Ele é o conhecimento passado nos terreiros’

Vaidoso, Luiz Bangbala recebeu a reportagem do EXTRA em seu terreiro, ao lado da equipe que organiza a exposição e o documentário, usando calça e camisa brancas de linho, relógio dourado e sapato bicolor (preto e dourado). E, óbvio, com suas guias.

No armário, guarda uma coleção com mais de 15 relógios e mais de 30 pares de sapato. Mas, Bangbala não é só o homem vaidoso que, apesar da idade avançada, não descuida da aparência. Para Anderson Bangbose, babalorixá e curador da exposição em homenagem ao ogã, trata-se de uma figura crucial na construção e pavimentação de grandes terreiros tradicionais do Rio e de Salvador, além de ser a perfeita tradução do que se chama griô:

— O Pai Luiz é uma pessoa que representa muito o candomblé não só do Rio, como da Bahia e do Brasil. É uma figura que muito contribuiu para o desenvolvimento e aprendizado da religião. É o mestre de muitas pessoas, principalmente porque o candomblé é oralidade, é o conhecimento passado nos terreiros. Ele é o ogã de todas as casas, de todos os axés, de todas as famílias e de todos os lugares.

A professora, escritora e historiadora da Uerj Elaine Marcelino, também curadora da mostra, define Bangbala como um verdadeiro arquivo vivo.

— Pai Bangbala traz a ancestralidade. Mostrar seu legado é importante por resgatar a memória de todos os nossos antepassados — diz.

O babalaô Ivanir dos Santos também ressalta a importância do ogã mais velho em atividade no país:

— Bangbala é uma das heranças das nossas tradições e das nossas sabedorias ancestrais mais importantes.



Bangbala com familiares e amigos: aos 105 anos, ele mantém a vitalidade para seguir propagando a fé como referência do candomblé

Após mostra, memorial em Belford Roxo

A exposição mostrará documentos e objetos sagrados e pessoais de Luiz Bangbala, como móveis, atabaques, sapatos, medalhas, comendas, contas e outros. Após cumprir temporada no Centro Cultural dos Correios, a mostra vai se tornar um memorial permanente em Belford Roxo.

— A importância de uma exposição como essa em outro espaço, além dos religiosos, é para que a história dele saia do anonimato e atinja outros públicos — afirma Bangbose.

Fábio França divide com Bangbose a direção do documentário, que leva o mesmo nome da exposição. O diretor conta que a ideia de fazer o filme, com 27 minutos de duração, surgiu durante o processo de pesquisa para a mostra. Agora, a ideia é buscar outros espaços de exibição e cumprir o circuito dos festivais.

— Fomos direto na fonte. Assim, os grandes pais e mães de santos, por saberem que a gente estava querendo homenageá-lo, abriram suas portas e conseguimos colher muitas riquezas.

HOMENAGEM A UM ÍCONE DO RIO

Saideira em memória do Macaco Tião

Chimpanzé, que tem até uma estátua no BioParque, agora é nome de cerveja artesanal

Luiz Ernesto Magalhães
luiz.magalhaes@oglobo.com.br

Ele foi um dos animais mais famosos do antigo Zoológico do Rio. O problema era quando "estava com a macaca": jogava terra e o que encontrava pela frente nos visitantes que se aglomeravam diante da sua jaula. Uma dessas "vítimas" do Macaco Tião (1963-1996) foi o hoje mestre cervejeiro Fernando Gonçalves, que não guardou rancor, tanto que é responsável por produzir uma cerveja artesanal que leva o nome do ícone carioca.

A bebida, fabricada com quatro maltes e teor alcoólico de 5,5%, começa a ser vendida no BioParque nesta quarta-feira. A gelada, que no rótulo exibe a foto de Tião — batizado assim em homenagem a São Sebastião, padroeiro da cidade —, custará R$ 26 a garrafa de meio litro. Ela poderá ser encontrada apenas no bar do zoológico, o Boteco do Tião, e na loja de souvenires de lá.

— Vamos começar com um lote de 300 garrafas. Conforme a demanda do público, podemos ampliar a oferta — diz Gonçalves.

A cerveja é do estilo lager, encorpada, mas leve. Por ser mais gasosa e ter pouco lúpulo, é menos amarga. Com o lançamento, o mestre cervejeiro passa a contar com 11 rótulos da marca. A água usada no processo de fabricação é da nascente da Serrinha do Alamberi, em Itatiaia, na Região Sul Fluminense.

Essa não é a primeira cerveja temática que o Grupo Cataratas, que tem a concessão do BioParque,oferece aos visitantes. Em Foz do Iguaçu, no Paraná, a empresa vende cervejas artesanais com fotos de onças pintadas que estão ameaçadas de extinção e podem ser encontradas na região.

— Em Foz do Iguaçu, parte dos recursos vindos da venda da cerveja serão destinados a projetos de educação ambiental e preservação, coordenados pelo Instituto Conhecer Para Conservar — explica Talita Uzeda, gerente de sustentabilidade do Grupo Cataratas.

Tião morreu de diabetes em dezembro de 1996. Na época, o então prefeito do Rio, Cesar Maia, decretou luto oficial de três dias na cidade. O chimpanzé, por sinal, também fez parte da crônica política do município. Em 1988, a extinta revista de humor Casseta Popular "lançou" o Macaco Tião candidato a prefeito, numa espécie de voto de protesto. Na época, os eleitores ainda votavam em cédulas de papel. Quase 400 mil pessoas escreveram o nome do animal nas cédulas e colocaram nas urnas — e ele só recebeu menos votos do que o prefeito eleito Marcello Alencar e Jorge Bittar.

FOTOS DE DOMINGOS PEIXOTO



GELADA A Cerveja do Tião começa a ser vendida na quarta-feira por R$ 26 a garrafa



« Vamos começar com um lote de 300 garrafas, mas podemos ampliar »
Fernando Gonçalves
mestre cervejeiro

Rio compartilha gestão do Hospital do Andaraí

Thomaz Rocha
thomaz.rocha@oglobo.com.br

O Hospital do Andaraí, unidade de atendimentos de média e alta complexidade que até então tinha como responsável o governo federal, passou a ter, desde ontem, a gestão compartilhada com o município do Rio. De acordo com portaria publicada no Diário Oficial da União, assinada pela ministra da Saúde, Nísia Trindade, os serviços da unidade ficam descentralizados por 90 dias, podendo o prazo ser prorrogado quantas vezes forem necessárias.

MÁRCIA FOLETTO/28.11.2022



Hospital Federal do Andaraí passa a ter uma nova gestão

O objetivo é que, ao fim da descentralização, a gestão do hospital deixe de ter como responsável a União e passe a ter exclusivamente a Prefeitura do Rio como seu principal administrador. Durante a gestão compartilhada, o Ministério da Saúde deve ceder o uso de bens móveis e imóveis da unidade para o município, além da disponibilização de servidores federais.

Já o abastecimento de material de consumo e de provimentos será de responsabilidade de ambos os gestores. Segundo a portaria, os contratos administrativos hoje em vigor no Hospital do Andaraí serão mantidos até o fim de sua vigência ou até que haja a solicitação da Prefeitura do Rio para a sua rescisão.

Durante todo o processo de transição, ficarão a cargo do Ministério da Saúde os ajustes financeiros necessários para descentralização da gestão da unidade hospitalar. A mudança de gestão do Hospital do Andaraí acontece após sucessivas reclamações de pacientes e funcionários sobre a unidade de saúde. Em um relatório de visita técnica feita pela Comissão de Fiscalização Financeira e Controle da Câmara dos Deputados, publicado em abril de 2023, foi constatado que não havia médicos suficientes para realizar o atendimento dos pacientes, além da infraestrutura precária e de áreas que estão paradas, como a emergência, o centro de tratamento em queimados e a cozinha.

Alvo da PF, família Reis terá eleição mais difícil

Caio Sartori
caio.sartori@oglobo.com.br

A operação da Polícia Federal que atingiu na última quinta-feira o ex-prefeito de Duque de Caxias, atual secretário estadual de Transportes e presidente estadual do MDB, Washington Reis, desponta como novo obstáculo na tentativa dele de eleger o próximo prefeito da cidade da Baixada Fluminense. Segundo maior colégio eleitoral do Rio, o município é governado por um tio de Washington, Wilson Reis, e a família tem como candidato à sucessão um sobrinho do ex-prefeito, Netinho Reis.

Centrada na suposta falsificação de cartões de vacinação — incluindo o do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL), aliado de Washington —, a operação é mais uma a minar o capital político do ex-prefeito. Em 2022, ele chegou a resistir até os últimos momentos como candidato a vice na chapa do governador Cláudio Castro (PL), mas foi impedido pela Justiça Eleitoral por causa de uma condenação por crime ambiental.

Das três pesquisas Quaest feitas na Baixada em junho, a de Caxias é a que mostra maior dificuldade para o representante de quem hoje está na cadeira de prefeito. Não só pela liderança folgada do adversário Zito (PV) — que tem 40%, enquanto Netinho (MDB) aparece com 23% —, mas sobretudo por causa da má avaliação do governo atual: só 16% o consideram positivo.

OBSTÁCULO
Washington tem sobrinho atrás nas pesquisas, e prefeitura é mal avaliada

A conjuntura é diferente da que se vê em Nova Iguaçu e Belford Roxo, segunda e terceira cidades com mais eleitores na Baixada. Por lá, os apoiados pelos atuais prefeitos até estão atrás nas intenções de voto, mas têm como ativo a boa avaliação das prefeituras de Rogério Lisboa (PP) e Waguinho (Republicanos), respectivamente.

— Nosso candidato ainda é desconhecido. É um jovem de 31 anos. Pode anotar aí: ele vai ganhar no primeiro turno — afirma Washington Reis, que minimiza os impactos eleitorais da operação da PF: — De jeito nenhum. Nada a temer.

A leitura do grupo político da família Reis é de que, apesar da desvantagem de agora e da má avaliação da prefeitura, o adversário Zito só está à frente por causa do recall que carrega consigo de todo o histórico político na cidade — foi prefeito três vezes. Os Reis apostam na rejeição alta com que Zito deixou a prefeitura.

Washington foi aliado de Lula no passado e chegou a encontrar o petista depois que ele saiu da cadeia e retomou a vida política, mas agora se mantém fiel à família Bolsonaro. Na eleição de 2022, apesar da derrota a nível nacional, o ex-presidente teve 58,3% dos votos em Duque de Caxias, contra 41,7% de Lula.

Interlocutores de Washington observam que foi escassa a solidariedade de aliados após a operação da Polícia Federal que cumpriu mandado de busca e apreensão na casa do ex-prefeito. Dos quadros de mais peso do MDB no Rio, partido presidido por ele, quem se manifestou foi o vice-governador, Thiago Pampolha, hoje rompido com o governador Cláudio Castro.

Segundo a investigação da PF, a Prefeitura de Duque de Caxias foi usada para fazer registros de dados falsos de vacinação de Bolsonaro, do ex-ajudante de ordens Mauro Cid e de familiares dos dois. A operação da última quinta teve como objetivo identificar outros possíveis beneficiários.

Além de Washington, do atual prefeito de Caxias e do pré-candidato Netinho, a família Reis tem dois irmãos do ex-prefeito em cargos eletivos: o deputado federal Gutemberg Reis e o estadual Rosenverg Reis, os dois do MDB.

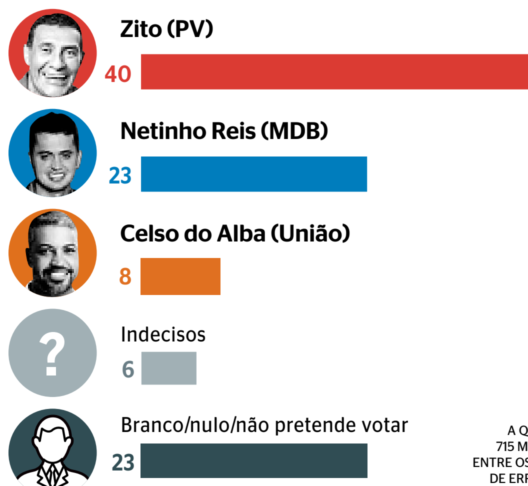
REPRODUÇÃO



Washington com Netinho Reis, candidato em Duque de Caxias

PANORAMA ELEITORAL EM CAXIAS

Intenções de voto (%) — Cenário estimulado



Candidato	%
Zito (PV)	40
Netinho Reis (MDB)	23
Celso do Alba (União)	8
Indecisos	6
Branco/nulo/não pretende votar	23

A QUAEST OUVIU PRESENCIALMENTE 715 MORADORES EM DUQUE DE CAXIAS ENTRE OS DIAS 14 E 16 DE JUNHO (MARGEM DE ERRO DE 3 PONTOS PERCENTUAIS). O NÍVEL DE CONFIANÇA É DE 95%.

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO, SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA E



apresentam

RIO GASTRONOMIA





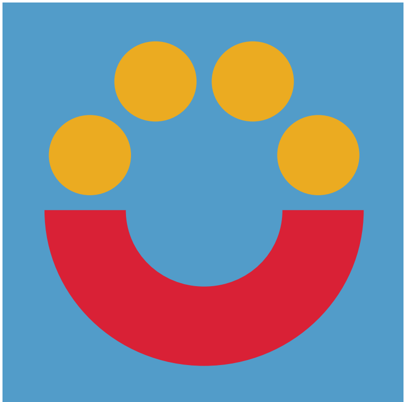
INGRESSOS À VENDA!

O que é bom ficou maior e melhor. Você não vai deixar de provar, né?

- Restaurantes premiados e estrelados
- + de 80 aulas com chefs renomados
- Feira de produtores regionais
- Shows todos os dias
- Tirolesa e Roda-Gigante
- Espaço Kids Colégio pH


Rancho Português





1ª SEMANA
15 a 18 agosto

2ª SEMANA
22 a 25 agosto

3ª SEMANA
29 a 01 ago set



Pião do Prado
Jockey Club Brasileiro

Realização
O GLOBO



Confira a programação e adquira seus ingressos:
riogastronomia.com
@riogastronomia


Xande de Pilares
30/08 - 20h


Gero











RG

Estado Anfitrião



Patrocinador Máster



Patrocínio



Apoio

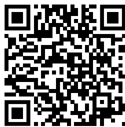


Participação · Shopping Oficial · Hotel Oficial · Parceria · Rádio Oficial



BEBA COM MODERAÇÃO. PRODUTO DESTINADO A MAIORES DE 18 ANOS

Polícia



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS CASOS DE POLÍCIA

TODO CUIDADO É POUCO

Golpe do falso advogado faz cada vez mais vítimas no Rio

Alvos são enganados por bandidos que fingem ser responsáveis por seus processos

Marcos Nunes
jnunes@extra.inf.br

Ao ler uma mensagem enviada para seu telefone, no último dia 7, a técnica de enfermagem Danielle Cristina, de 44 anos, achou que havia recebido uma boa notícia. Um texto, acompanhado de uma foto do seu advogado, informava que ela receberia R$ 20 mil referentes ao resultado de uma ação por juros abusivos, que tramitava no Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro. Mas, para que isso acontecesse, seria necessário fazer um Pix de R$ 980 para a conta de uma terceira pessoa. Tudo para custear a expedição de uma suposta certidão e possibilitar o recebimento do pagamento. Sem ter todo o valor exigido, ela enviou R$ 480.

Danielle não sabia, mas havia acabado de cair em um golpe que vem sendo aplicado com frequência no Rio de Janeiro. Após acessar processos em trâmite na Justiça, estelionatários pegam dados das partes interessadas em páginas de consultas públicas. Depois, entram em redes sociais e copiam fotos de advogados que atuam nos casos. Por fim, se passam pelos profissionais e enviam mensagens para os clientes informando falsamente o resultados dos processos, sempre com um respectivo pedido de dinheiro para agilizar a documentação e liberação do valor a ser recebido. Para dar mais credibilidade, chegam a enviar capturas de tela onde aparecem os nomes dos clientes nos processos.

— Enviei R$ 480. Ele retornou com outra mensagem perguntando se eu podia mandar mais. Quando ele falou isso, eu desconfiei e disse que era golpe — contou a técnica de enfermagem, que registou o caso na 9ª DP (Catete).

CLIENTES EM PERIGO

Ramon Quintanilha é o advogado de Danielle. Ele teve a foto e o nome usados pelos golpistas. Por isso, também registrou uma ocorrência, denunciando a fraude à Polícia Civil. Além da técnica de enfermagem, sete clientes do advogado passaram pela mesma situação, conta ele:

— O processo é público. O golpista acaba tendo acesso aos dados e entra em contato com o cliente se passando por nós. Às vezes dizem que a pessoa ganhou uma causa de R$ 20 mil, por exemplo, e pedem um Pix para o pagamento de uma taxa. No fim, dizem que o Pix está em nome de uma terceira pessoa. Recomendei aos meus clientes que fizessem um boletim de ocorrência em uma delegacia. Também recomendei que ligassem para o banco pedindo um bloqueio do Pix, dizendo ter sido vítima de uma fraude.

Prejuízo de R$ 2,8 mil

O advogado Leandro Oliveira foi outro que teve a foto clonada por golpistas. Cerca de 50 clientes dele chegaram a receber mensagens enviadas por estelionatários se passando pelo profissional. Pelo menos um deles acabou caindo no golpe.

— Diversos clientes me mandaram mensagens perguntando: "Ganhamos o processo?". Eu respondia: "Como assim?". E eles diziam que eu havia mandado uma mensagem mencionando que a gente havia vencido o processo e que teria que pagar um perito. Eu expliquei que não havia enviado nenhuma mensagem — afirma Leandro: — O golpista pegou minha foto numa rede social e fez um perfil falso, criando até uma logomarca diferente da do meu escritório. Pediram dinheiro a mais de 50 clientes. A sorte é que a maioria conseguiu me ligar a tempo e eu orientei para não enviar qualquer Pix, porque era fraude. Mas teve um cliente que pagou R$ 2.850. Quando ele me procurou, já era tarde, porque havia feito o Pix.

FOTOS DE REPRODUÇÃO



O advogado Ramon Quintanilha denunciou o golpe; no detalhe, mensagens enviadas a vítimas

Confirme quem é o contato antes do Pix

O golpe do falso advogado geralmente aborda ações de precatórios, pedido de indenizações, questionamentos de juros abusivos, processos previdenciários ou questões jurídicas das áreas cível ou trabalhista. No Estado do Rio de Janeiro, estimativa da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é a de que mais de uma centena de pessoas já tenha sido vítima deste tipo de estelionato.

Luciano Bandeira, presidente da OAB-RJ, diz que é fundamental que, ao receber qualquer mensagem com pedido de pagamento, o cliente ligue para o contato que ele possui do advogado.

— Aqui na OAB temos informação de um grande número de utilizações deste golpe. A orientação que temos dado é a de que o detentor do contato, o cliente, ligue para o advogado nos números que ele já possui, seja o do escritório ou do celular, ou envie o e-mail para perguntar se mandaram alguma mensagem. Não ir por outro contato enviado por WhatsApp — disse Bandeira, que conta já ter sido vítima de um caso parecido e orienta ainda que todos os golpes ou tentativas de golpe devem ser registrados em delegacias.

Em nota, o Tribunal de Justiça lembrou que as consultas aos processos são públicas, a não ser quando são casos que estão em segredo de justiça:

"Quando qualquer irregularidade é comunicada, o Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro toma todas as providências necessárias imediatamente para coibir a prática. Importante destacar, no entanto, que a consulta dos processos é pública, salvo nos casos de segredo de justiça, e facilita o acesso e acompanhamento das ações pelos cidadãos".

DIVULGAÇÃO



Drogas, celulares roubados e máquinas de cartão apreendidos

Três presos por tráfico em prédio invadido

Policiais civis da 5ª DP (Mem de Sá), em uma operação conjunta com a Delegacia de Homicídios da Capital (DHC), prenderam suspeitos de tráfico de drogas em um prédio invadido na região central do Rio, na última sexta-feira. Entre os presos estão Higor Santana Lessa, vulgo "HG"; Leandro Nascimento Cardoso, vulgo "Da Barreira"; e Felipe Renato Honório de Abreu. Todos seriam integrantes da facção criminosa Comando Vermelho e são acusados de montar uma boca de fumo no edifício da Rua do Rezende.

Com os criminosos foram apreendidos dinheiro, drogas, máquina de cartão de crédito e diversos celulares roubados. O prédio utilizado pelo bando é uma antiga edificação abandonada e invadida, que divide a moradia de famílias e a ocupação de traficantes de drogas. De acordo com a polícia, os bandidos vinham aterrorizando os moradores, fazendo ameaças de morte, tomando para si locais estratégicos para a comercialização de entorpecentes e transformando o local numa extensão dos pontos de vendas de drogas comandados pelos traficantes das comunidades Fallet e Fogueteiro, em Santa Teresa.

> **NA RUA DO REZENDE**
> Eles vendiam drogas em ponto comandado pelo tráfico das comunidades Fallet e Fogueteiro

A operação tinha o objetivo de reprimir o ponto de venda de drogas e buscar novos elementos para dar mais embasamento às investigações realizadas pela DHC a respeito de um homicídio ocorrido em 26 de junho, cometido por integrantes do tráfico em frente à "boca de fumo".

Dados obtidos pelos setores de inteligência das unidades policiais dão conta de que, na noite do dia 26, um homem tentou realizar um roubo em frente ao ponto de venda de drogas, mas suas vítimas reagiram e, após luta corporal, conseguiram desarmá-lo.

Após agredir o assaltante, as vítimas entregaram a arma dele para HG, apontado como responsável pelo ponto de venda de drogas no prédio invadido. Segundo a investigação, ao saber que se tratava de um criminoso do Morro do São Carlos, onde o tráfico é dominado por uma facção rival, o Terceiro Comando Puro, ele o matou a tiros.

Ação no Caramujo, em Niterói, tem apreensão e prisão

Policiais do 12º BPM (Niterói) apreenderam uma pistola, drogas e um radiotransmissor ontem à tarde numa ação no Complexo do Caramujo, na localidade conhecida como Biquinha. Um homem foi preso.

Suspeito de matar comerciante é pego em Quissamã

Um homem apontado como um dos autores do assassinato de uma comerciante em 17 de junho, em Quissamã, foi preso ontem, na Barra do Furado, na mesma cidade, por policiais do 32º BPM (Macaé) e da 130ª DP (Quissamã). Contra Kauan Pinto de Souza havia um mandado de prisão temporária aberto por homicídio qualificado.

O País



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS SOBRE BRASIL E POLÍTICA

UM DIFÍCIL CONTATO

Universo sertanejo ainda resiste a Lula

Declaradamente bolsonaristas, muitos cantores mantêm distância do atual governo, que também não sinaliza por aproximação

Fertnanda Alves
fernanda.lima@oglobo.com.br

EVARISTO SÁ/AFP



O presidente Lula: Planalto não planeja encontro com artistas

Não dá para negar as aparências nem disfarçar as evidências: a maior parte do universo da música sertaneja ainda resista a uma aproximação com o presidente Lula (PT). Majoritariamente apoiadores do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) nas eleições de 2022, alguns artistas reagiram mal, recentemente, diante de uma proposta feita pelo senador Jorge Kajuru (PSB-GO) durante um bate-papo com o cantor Leonardo: um encontro da classe com o chefe do Executivo.

A hipótese foi ventilada por Kajuru durante a participação de Leonardo no podcast Podk Liberados, apresentado pelo senador, em que o cantor enalteceu Bolsonaro, elogiando seu modo de governar, e chamou Lula de "estrategista de primeira categoria que falava o que o povo queria ouvir".

— Ao terminar a entrevista, eu perguntei se ele (Leonardo) teria interesse em ter uma conversa com o Lula para mostrar que não tinha nada contra ele, embora fosse bolsonarista. O Leonardo disse que não tinha problema, mas tinha que ver questão da agenda. Não tinha nada programado ou marcado, nem ao presidente eu comuniquei ao fato. Foi apenas uma conversa informal — explicou o senador. — Foi algo que pensei na hora, não um pedido do Palácio do Planalto.

Leonardo, por sua vez, não quer mais comentar o assunto. Via assessoria, o cantor informou que não tem interesse em participar de atividades políticas no momento e que está focado na sua agenda de shows. A postura é replicada por seus colegas sertanejos que, no passado, declararam apoio a Bolsonaro; caso de estralas do segmento, como Gusttavo Lima, Zezé Di Camargo e as duplas Fernando & Sorocaba e Bruno & Marrone. Desde que Bolsonaro perdeu para Lula, o posicionamento tem sido evitar política nas redes socias. A exceção foi Eduardo Costa. Questionado pelo EXTRA, ele garantiu não ter interesse em se aproximar de Lula e que "não iria em hipótese alguma" a um encontro com ele.

Os demais procurados pela reportagem — Chitãozinho & Xororó, Zé Neto & Cristiano, Zezé Di Camargo & Luciano, Bruno & Marrone, Sérgio Reis, Naiara Azevedo e Sula Miranda — informaram, por nota, não terem recebido convite algum para uma agenda com o presidente, mas não revelaram se estariam abertos ao encontro.

O governo federal nega ter, no momento, qualquer intenção de marcar um evento com os artistas. Na última quarta-feira, após a repercussão da conversa com Leonardo, Kajuru se reuniu com o ministro da Secretaria de Relações Institucionais, Alexandre Padilha, no Palácio do Planalto. O teor da conversa não foi divulgado, mas o senador garante que o tema "sertanejos" não estava na pauta.

SEM PEDIDOS

Jorge Kajuru disse ter sugerido a Leonardo um encontro com Lula por conta própria

Ministra exalta contribuição

Procurada pelo EXTRA para comentar sobre a possibilidade de aproximação dos sertanejos com o governo, a ministra da Cultura, Margareth Menezes, disse que a pasta está de portas abertas para dialogar:

— Os artistas sertanejos têm uma grande contribuição para nossa cultura, algo que não começou agora. O estilo é parte integrante do cenário musical brasileiro, com raízes profundas. Se houver um encontro com o presidente, acredito que será um momento interessante, e estarei presente, se possível. O Ministério da Cultura está de portas abertas para todas as linguagens e expressões culturais do nosso país.

A dimensão do universo sertanejo no Brasil é gigantesco, sobretudo se isso for transformado em capital político. O gênero, por exemplo, domina o mercado fonográfico do país há anos. Em maio, um levantamento do Spotify mostrou que sete dos dez artistas mais ouvidos da década no Brasil são sertanejos. No primeiro semestre deste ano, o gênero também ocupou nove das dez posições na lista de músicas mais tocadas no país, segundo as empresas de monitoramento Crowley e Connectmix.

DIVULGAÇÃO



Exceção: Lauana Prado não fez declaração pública, mas apoiou Lula em 2022

CRISTIANO MARIZ/17.10.2022



REPRODUÇÃO



DIVULGAÇÃO



REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

EDILSON DANTAS



Acima, Gusttavo Lima e Leonardo com Bolsonaro; Eduardo Costa, Sérgio Reis, Zezé e Luciano, Chitãozinho

Zezé já apoiou petista

Apesar de se esquivarem do debate político, é possível identificar sinais da relação dos cantores com Bolsonaro em suas redes sociais; quase todos seguem o ex-presidente em suas contas do Instagram e parentes do ex-mandatário.

O cantor e ex-deputado Sérgio Reis é um dos mais críticos à gestão Lula. Na sexta-feira, ele foi indiciado pela Polícia Federal por incitar atos antidemocráticos em 2021.

O pesquisador Gustavo Alonso, autor do livro "Cowboys do asfalto: música sertaneja e modernização brasileira", destaca que a manifestação política de artistas sertanejos não é recente:

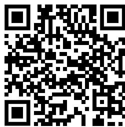
— Houve cantores que apoiaram o Collor, houve apoio de nomes do sertanejo também ao Fernando Henrique Cardoso. Até mesmo a Lula, em 2002, quando o Zezé Di Camargo gravou um jingle (para a campanha). Muitos apoiaram o Bolsonaro, mas nem todos. A Marília Mendonça (cantora que morreu em 2021, por exemplo, participou do movimento "Ele não" (em 2018), contrário ao ex-presidente.

Outras exceções ao que parece ser a regra do segmento, estrelas do sertanejo como Lauana Prado e Yasmin Santos são apontadas como apoiadoras de Lula. As duas não declaram publicamente seus posicionamentos políticos, mas seguem o atual presidente nas redes sociais. Após a posse do petista, Lauana chegou a ironizar Bolsonaro em um comentário no perfil de Lula em que dizia que ela "na campanha eleitoral também pedia a seu público para 'fazer o L', de Lauana e Lula".



Page Not Found

FERNANDO MOREIRA fernando.moreira@oglobo.com.br



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS NOTÍCIAS

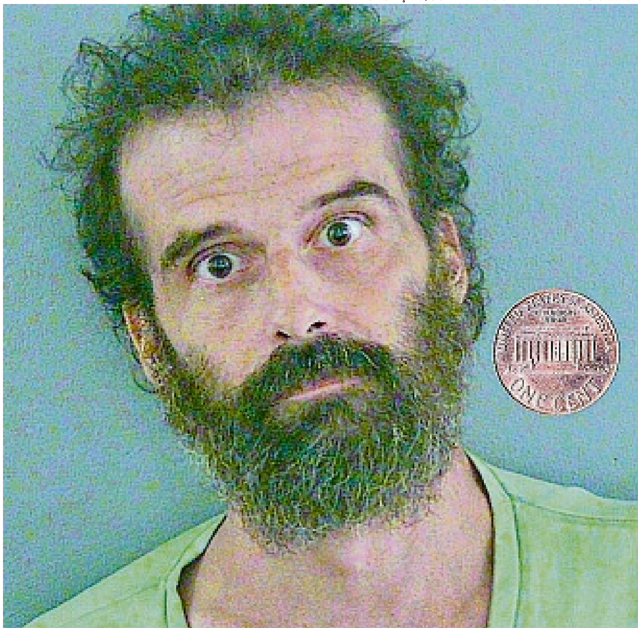
Minha cela, minha vida

Michael Patrick Fleming entrou numa agência do Chase Bank, na Flórida (EUA), e entregou a um caixa um papel com pedido de saque, embora não tivesse conta na instituição. O homem de 41 anos exigia uma moeda de 1 centavo de dólar. O funcionário achou a abordagem estranha e acionou o botão da polícia. Não demorou para que agentes fossem ao local e prendessem o incomum criminoso de primeira viagem.

Fleming confirmou o relato do caixa e informou que o seu objetivo era exatamente ser preso. "Na maioria das vezes, da forma como os caixas são treinados, se alguém chega para roubá-lo, ele dá o dinheiro e o deixa ir", comentou o assaltante. O plano era: depois que o caixa lhe desse 1 centavo — a prova do crime — ele ficaria sentado na agência à espera da polícia.

O americano foi preso, com fiança estipulada em 5 mil dólares, impagáveis para ele. Ainda não se sabe por que Fleming, que não tem antecedentes criminais, quis ser preso. Aparentemente, ele desejava apenas ter um "lugar para morar", após ser despejado do trailer onde vivia e pelo qual pagava 900 dólares de aluguel.

DIVULGAÇÃO/SUMTER COUNTY SHERIFF'S OFFICE



REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Hailey Welch com o ex-jogador de basquete Shaquille O'Neal: os dois foram DJs em bar de astro do rock

Um fenômeno chamado 'Hawk tuah'

Um forte candidato a meme do ano foi cunhado por uma jovem americana durante entrevista a um canal do YouTube em um evento de música country em Nashville (EUA), dia 19 de junho. Hailey Welch, de 22 anos, usou uma onomatopeia para revelar um segredo que, segundo ela, deixa os homens loucos na cama: "Hawk tuah". A expressão imita o som de uma cuspida. Entendedores entenderão.

A autora do meme agora está vendendo chapéus e blusas por meio da empresa de roupas Fathead Threads. A americana já faturou mais de R$ 360 mil só com as mercadorias. Como "Hawk tuah" tem conotação sexual, não demorou para que seus fãs pedissem que a loura aderisse a alguma plataforma erótica por assinatura. Esse dinheiro, entretanto, não faz parte dos planos de Hailey. "Não tenho OnlyFans e nunca haverá OnlyFans. Só faço piadas engraçadas, é tudo que faço", disse ela, que já tem mais de 450 mil seguidores no Instagram.

Mas Hailey não esconde que está buscando maneiras de lucrar com o bordão improvisado, que seduziu famosos como o magnata Elon Musk e o ícone do MMA Conor McGregor. O também lutador Logan Paul incorporou o movimento do "Hawk tuah" nos seus combates de luta livre.

A estrela country Zach Bryan levou Hailey ao palco em um show em Nashville, e na noite seguinte ela foi vista atacando como DJ ao lado da lenda da NBA Shaquille O'Neal no bar do astro do rock Jon Bon Jovi. Mas a fama, reconheceu a "Garota Hawk Tuah", tem os seus contras, como os paparazzi que se amontoam do lado de fora da sua casa: "Tenho que convencer o meu pai a não atirar neles todos os dias, porque estão acampados aqui há duas semanas".

Além disso, multiplicam-se contas em redes sociais com a imagem de Hailey e muitas fake news sobre a sua vida. Produtores de conteúdo também tiram uma casquinha do fenômeno e ganham dinheiro fazendo graça e remixes do vídeo original com a já icônica entrevista do "Hawk tuah".

Bem-viver

NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS NOTÍCIAS SOBRE SAÚDE

REFEIÇÕES OFF-LINE

É hora de desconectar

Movimento tenta tirar celular das mesas dos restaurantes; veja benefícios para a saúde

Giulia Vidale
giulia.ribeiro@sp.oglobo.com.br

É mais gostoso olhar nos olhos, conversar e dar risada durante o jantar ou ficar grudado na tela do celular? A resposta pode parecer óbvia, mas a realidade está longe disso. É cada vez mais comum ver pessoas mexendo no smartphone durante as refeições, mesmo quando estão acompanhadas, seja para rolar o feed de uma rede social, conferir a notificação que acabou de pipocar na tela ou continuar uma conversa on-line pelo WhastApp.

Para tentar dissuadir os clientes desse hábito ruim que não só prejudica as relações interpessoais mas também traz riscos para quem o pratica, restaurantes começam a oferecer benefícios aos clientes que aceitam se desconectar do mundo digital.

Em Verona, na Itália, o recém-inaugurado restaurante Al Condominio oferece uma garrafa de vinho para os casais (e grupos) que aceitam abrir mão do celular durante a refeição. Mas não basta dizer que não vai usar o celular. Para ter acesso ao benefício é preciso deixar o aparelho trancado em uma das gavetas disponíveis na entrada do estabelecimento e mostrar a chave ao garçom. Angelo Lella, um dos proprietários do Al Condominio, conta que o formato foi criado como "resposta a uma necessidade cada vez mais frequente", que é dar uma pausa no uso dos smartphones.

— A ideia de refletir sobre o uso consciente de um meio envolve também um momento de desapego. E que melhor momento para fazer isso do que num jantar com amigos, colegas ou as pessoas mais importantes das nossas vidas? — questiona Lella.

Segundo ele, essa não é apenas uma iniciativa isolada. O local foi todo criado em torno de um conceito "tech free" para oferecer uma experiência que "ajuda a lembrar que a tecnologia é muito útil, mas que não pode substituir o calor humano e o prazer de compartilhar momentos agradáveis diante de um bom prato italiano e de uma taça de vinho".

INCENTIVO
Restaurantes têm oferecido benefícios a clientes que não usam o celular nas refeições

Em São Paulo, a pizzaria A Tal da Pizza tem uma iniciativa semelhante, mas com foco nas crianças. Em "troca" de sair do celular ou do tablet, elas ganham uma sobremesa e realizam outra atividade, como brincar com algum jogo ou colorir.

— Os pais falam que não conseguem comer pizza em outro lugar porque as crianças querem sempre ir na pizzaria do "tio Carlos" (o gerente do local) para poderem comer chocolate e brincar — conta Miriam Freitas, proprietária do A Tal da Pizza.

Também em São Paulo, o bar Salve Jorge disponibiliza para os clientes o "Copo Off-line". O objeto foi criado em 2013 pela agência de publicidade Fischer&Friends e tem um recorte especial em sua base que exige que o cliente "encaixe" o celular nela para o copo não tombar. Isso deixa o aparelho fora do campo de visão do dono.


FREEPIK
Confraternizar à mesa longe do celular reforça as relações interpessoais

Mais comida do que nosso corpo precisa

Não desgrudar do telefone, sobretudo na hora de comer, está associado a uma série de prejuízos para a saúde física e mental. Um estudo publicado na revista científica Physiology & Behavior mostrou que usar aparelhos eletrônicos, ver TV, trabalhar ou estudar enquanto come contribui para o aumento da quantidade ingerida e altera a percepção do sabor dos alimentos.

A nutricionista Priscilla Primi, colunista do jornal O Globo e mestre pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), explica que leva cerca de 20 minutos entre a primeira garfada e o estímulo ao sinal de saciedade:

— A gente acaba comendo mais do que o nosso corpo precisa. Isso vai ter uma consequência no peso e a digestão vai ficar sobrecarregada.

Não conseguir se desconectar nem para comer também sobrecarrega a mente.

— A gente não consegue mais estar com a mente no mesmo lugar do corpo. Isso prejudica muito a concentração e a capacidade de manter o foco numa mesma atividade por mais tempo — alerta a psiquiatra Julia Khoury, mestre e doutora em dependências tecnológicas.

Hábito pode prejudicar o desenvolvimento das crianças

O hábito (ou vício) de seguir on-line à mesa também prejudica as relações interpessoais, já que a refeição é um ótimo momento para a interação, quando nos conectamos com familiares e amigos.

— As pessoas não focam mais em conversar com as outras e isso está prejudicando nossa capacidade de empatia, porque empatia se desenvolve com as relações. Se você está se relacionando menos, você não consegue mais interpretar as emoções das outras pessoas ou se colocar no lugar do outro. Isso é um risco em especial para crianças e adolescentes que ainda não têm isso formado — diz Khoury.

Para as crianças, o hábito de comer em frente a telas envolve riscos como o comprometimento do desenvolvimento da coordenação motora fina, do paladar e do sinal de saciedade.

— Na frente da tela, a criança vai comendo automaticamente. Isso atrapalha para conhecer a textura. Ela comer sozinha é importante para o desenvolvimento da coordenação motora fina, por exemplo. A gente deveria fazer exatamente o inverso, que é deixar mexer no alimento, se lambuzar e comer com calma, até que ela se sinta satisfeita — orienta Primi.

Para quem está na dúvida se está passando dos limites no uso do celular, um dos sinais de alerta é não conseguir fazer outras atividades — como uma simples refeição — sem usar o aparelho. Algumas dicas para reduzir esse uso abusivo são encontrar atividades prazerosas que não envolvam o uso do celular, usar aplicativos que bloqueiam ou limitam o uso, aumentar a interação com outras pessoas e implementar "zonas livres de celular" em casa, sendo a mesa de refeição uma das principais. Por isso, mesmo que você não ganhe uma garrafa de vinho ou uma sobremesa, a recomendação é deixar o celular de lado, pelo menos na hora da comida.



REFLEXÕES

PADRE MARCELO ROSSI
Padre Marcelo Rossi é pároco do Santuário do Terço Bizantino
D. Fernando Figueiredo é bispo de Santo Amaro
Mais informações www.padremarcelo.com.br

Busque Jesus para seu convívio

Amados, um domingo abençoado e uma semana blindada na paz de Jesus e no amor de Maria! A última semana foi dedicada a todos que sentem a dor de ter perdido um ente querido na pandemia e aos que ainda lutam para se curar das sequelas deixadas pelo vírus que assolou e chocou o planeta.

Chegaram milhares de mensagens, com diversos relatos e situações que abalaram profundamente a todos. Em quase todas, o vazio causado pela morte repentina e o impedimento de não poder se despedir, devido ao distanciamento necessário para frear a contaminação, é o que mais machuca o coração das pessoas. Por isso, volto a reforçar a importância de buscarmos um encontro pessoal com Cristo em nossas vidas. Ampliarmos nosso relacionamento pessoal com Jesus e todas as coisas de Deus.

Também nesta semana, abordamos um estudo que mostra que uma pessoa em oração provoca uma irrigação de sangue em seu cérebro, que otimiza de forma surpreendente as funções de decisão das nossas mentes.

Portanto, para uma relação mais profunda com Deus, vamos orar com mais amor, com mais concentração, com mais seriedade e entrega, para que nosso cérebro funcione melhor e nossa fé domine nossa mente em cada decisão que tomamos em nossas vidas.

Depende de nós, basta querer! Você quer mudar sua vida? Ore, seja íntimo de Jesus, motive-se na fé e busque Jesus para o seu convívio. Você será renovado e sua vida será mais sólida e fortalecida. Fiquem todos na paz de Cristo, boa semana, Deus os abençoe!



Sexo e afins

REGINA RACCO



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS NOTÍCIAS SOBRE SEXO

Não exagere na sinceridade no primeiro encontro

Honestidade é uma virtude maravilhosa e uma parte importante de todo bom relacionamento, mas vamos combinar aqui que você não precisa falar tudo no seu primeiro encontro. Pensando bem, nem no segundo ou no terceiro...

Tem assunto que exige um grau de intimidade muito maior do que se consegue assim, logo de cara, e isso não significa camuflar ou esconder. Principalmente, se forem coisas relevantes.

Afinal, vocês não estarão subindo ao altar amanhã, e entende-se que haverá tempo, com a intimidade mais consolidada, para conseguir se abrir mais, e na boa.

DISCRIÇÃO NO COMEÇO

Só considere contar seus deslizes e mostrar as ossadas dentro do armário se de fato isso for relevante para vocês.

Se você quer que um relacionamento se desenvolva, dê o seu melhor e deixe que (pelo menos por enquanto) a discrição seja a melhor parte da honestidade.

Há algumas coisas que realmente não cabem nos primeiros encontros. Use esse tempo para mostrar o que você tem de melhor, o quanto é amiga ou amigo, atenciosa ou atencioso, enfim, mostre-se em uma vitrine bem bonita. Claro que com o que há de melhor em você realmente. Não estou dizendo para criar ou mentir, porque não funciona: o tempo, esse grande fofoqueiro, colocará qualquer mentira por terra. Então, nem tente.

Ninguém entra em um relacionamento achando que terminará amanhã. Portanto, pense que para assuntos mais profundos (e espinhosos), não tenha pressa, mesmo porque os primeiros encontros costumam ser um pouco estranhos, como, aliás, o início de tudo.

As perguntas e respostas para nos conhecermos podem ser cheias de risadas nervosas e timidez ou até mesmo calmarias estranhas na conversa, mas isso é normal. E os primeiros encontros são extremamente importantes, porque servem como base para o crescimento da relação. Então, quanto mais agradáveis e sinceras forem as respostas, melhor, desde que mantendo fora "aqueles assuntos" destacados mais ali ao lado na página.



FREEPIK

Vale ter cuidado para não se expor demais no início da relação

A TÁTICA DO SILÊNCIO

A honestidade é uma boa política, mas há momentos em que o silêncio é a melhor tática. Você sabe quem você é agora, e é isso que conta.

Você precisará revelar algumas coisas antes de se casar, mas, até lá, a intimidade já estará consolidada, e pense: você nunca chegará perto desse tipo de compromisso se não conseguir namorar primeiro. Então, para que ter pressa em expor assuntos mais íntimos?

Depois que você provar que — agora — é uma pessoa forte e maravilhosa, ele ou ela se encantará a tal ponto que entenderá que o que vale é quem você é neste momento, e que, quanto ao passado, este vai ficar bem melhor lá no passado mesmo.

EVITE ESSES TÓPICOS

1 COM QUEM VOCÊ FICOU NO ENSINO MÉDIO OU NA FACULDADE: suas experiências juvenis são da sua conta. Longe de servir de gancho para que ele ou ela se abra, pode ter efeito contrário, com o outro se fechando.

2 VOCÊ NÃO NAMORA OU NÃO TEM RELAÇÕES ÍNTIMAS HÁ MUITO TEMPO: nem tente! Se você disser que está sozinho há muito tempo, a próxima pergunta que a outra pessoa fará (ou pensará , o que é bem pior) é: "Por quê? Qual o defeito aqui?".

3 VOCÊ JÁ FOI VÍTIMA DE ABUSO: estamos falando sobre abordar ou não o assunto nos primeiros encontros, isso não vale para quando o relacionamento já está sólido, claro. Portanto, só é hora de falar disso quando existe um vínculo mais profundo com a pessoa.

4 VOCÊ TEM UM EX "LOUCO": ou "louca", tanto faz. Qualquer término conturbado não é para vir à tona de cara, nem fazer julgamentos assim.

5 ABANDONARAM VOCÊ MUITAS VEZES: não fale, o seu passado amoroso deve ser contado com o tempo.

6 VOCÊ JÁ TRAIU: na boa, guarde isso para você, de hoje até daqui a cem anos! Ou ele ou ela colocará o pé no freio, porque é voz corrente que uma vez trapaceiro, sempre trapaceiro. Se surgir a pergunta, basta olhar nos olhos e dizer: "Nunca trairei quem me amar e eu amar também". É o tempo futuro, então não é mentira — a menos que você planeje trapacear.

Ganhe Mais

VOCÊ CONHECE?

De ufólogo a brinquedista, conheça novas ocupações

EXTRA mostra trabalhadores que viram o status das suas atividades mudar este ano

Ana Clara Veloso
ana.veloso@extra.inf.br

Ufólogo, brinquedista, ergonomista e confeccionador de perucas são algumas das novidades da Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), atualizada em junho pelo Ministério do Trabalho. E diante do reconhecimento oficial, elas têm despertado curiosidades nos brasileiros.

Para sanar dúvidas dos leitores, o EXTRA buscou pessoas que se dedicam a algumas destas atividades que receberam o novo status. Nesta página e no nosso site, elas contam suas experiências e mostram como é o mercado de trabalho da função. Em comum, a expectativa entre os trabalhadores é que as inclusões tragam mais conquistas às categorias.

— Eu espero que as empresas reconheçam a necessidade desse profissional. O ergonomista na empresa tem a possibilidade de melhoria contínua das condições de trabalho que, a contrário do que se pensa, tem um impacto muito positivo em matéria de ganho para as organizações — avalia Júlio César Neves, ergonomista e professor do Departamento de Engenharia de Produção da Universidade Federal Fluminense (UFF).

O Ministério do Trabalho alerta que é importante não confundir: ocupação é diferente de profissão. A segunda necessita ser regulamentada por lei, com apreciação do Congresso Nacional e sanção do presidente da República. Já a ocupação pode ser reconhecida em análise de um grupo de trabalho do ministério, depois de pedidos de entidades e associações de trabalhadores. As novidades que aparecem aqui são ocupações.

FOTOS DE ARQUIVO PESSOAL


Samantha Vanatko é brinquedista em um hotel há seis anos

BRINQUEDISTA

Samantha Vanatko, de 31 anos, entrou no ramo de hotelaria há 13, com a sua formação em Teatro, para fazer recreação. Há seis anos, a necessidade de atender crianças atípicas em um espaço lúdico do Hotel Vilarejo Praia, em Rio das Ostras, a transformou em brinquedista.

— Entendi o que podia proporcionar na brinquedoteca e fui buscar cursos nas áreas de Psicologia, Educação e Saúde para entender o estímulo certo para cada idade. A brinquedista pode estimular a criança através das brincadeiras — diz. Atualmente, como supervisora de recreação, ela treina e capacita brinquedistas no hotel.


Na carteira assinada de Edineia de Souza está escrito: lactarista

LACTARISTA

A ocupação de Edineia de Souza, de 31 anos, é pouco conhecida pelo nome. Mas, na prática, é essencial. De segunda a sábado, ela cuida da nutrição de bebês no Hospital Regional de Sobradinho, em Brasília. Na carteira assinada, Edineia é lactarista.

— Essa classificação vai trazer mais reconhecimento. Hoje, as pessoas conhecem o trabalho de técnicos de enfermagem e da nutrição, mas ninguém sabe o que é lactarista — diz, explicando: — Sabe aqueles vidros que são entregues para as mães que doam leite? Sou eu que lavo e faço o procedimento de esterilização, por exemplo. E, às vezes, vou com bombeiros até a casa da mãe, para recolher a doação.


Adilson Nobre se formou em reiki pelo Senac-SP em 2018

TERAPEUTA REIKI

O terapeuta reiki faz um canal de energia universal, para harmonizar pessoas em desequilíbrio emocional ou físico, explica Adilson Nobre, de 45 anos. Em 2018, ele fez o curso de formação de reiki no Senac-SP e desde então vê o crescimento da consciência da população sobre a prática.

— O reiki é um dos três carros-chefes da minha prática como terapeuta, minha vida e fonte de renda. Mas esse reconhecimento da ocupação ainda pode ajudar a desmistificar a ideia de que é algo relacionado à religião. Não é — diz ele, que também criou seu próprio curso de reiki: — As formações são cursos livres atualmente. Mas quem sabe agora não pode virar um técnico?


Ester Gomes atende apenas clientes antigas e foca nas aulas

CONFECCIONADOR DE PERUCAS

Ester Gomes era costureira e cabeleireira quando decidiu aliar os conhecimentos em uma nova ocupação: entrou, em 2016, num curso de Perucaria. Atualmente, é ela quem leciona, na Faetec, para interessadas num trabalho cada vez mais popular.

— Tempos atrás, a peruca só era usada por quem fazia tratamento contra câncer ou tinha alopesia. Hoje, é estilo de vida. As mulheres usam pra mudar o cabelo — diz.

Os trabalhos de carteira assinada, na área, são raros. A maioria das profissionais atua por conta própria. Ester, de 44 anos, consegue lucrar R$ 1.500 com uma peruca de cabelo humano de 35 centímetros, que faz em dois dias na sua rotina cheia.


Wanderléia Coelho é presidente da Associação Abraça

FACILITADOR DE BIODANÇA

Wanderléia Coelho é biodanceira há 26 anos e, atualmente, preside a associação da categoria, a Abraça. Segundo ela, a formação certificada do facilitador é feita em três anos e meio. Depois, em geral, os formados atuam por conta própria, mas já há concursos públicos para a função, em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul.

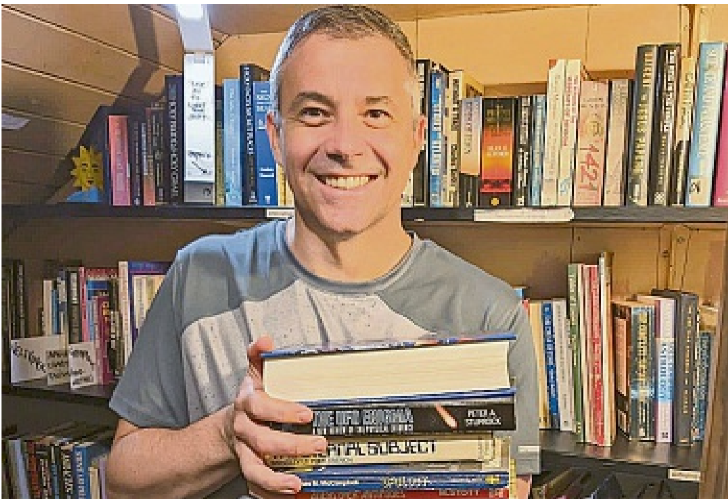
— A biodança é um sistema de desenvolvimento humano que acontece por meio de músicas, vivências e situações de encontro, ou seja, sempre em grupo. Em 2017, foi reconhecida a prática integrativa no Sistema Único de Saúde do Brasil. Essa é uma das possibilidades de aplicação do sistema criado por Rolando Toro.


Júlio Neves foi ergonomista de multinacional por dez anos

ERGONOMISTA

A formação de ergonomista se dá por especialização, aberta a graduados de qualquer área. O ergonomista atua nas organizações estudando as situações de trabalho para adaptar o trabalho ao homem. Ou seja, pode definir a altura ideal de uma mesa no escritório, mas também prover soluções cognitivas e organizacionais.

Ainda em 2003, Júlio César Neves teve a carteira assinada como ergonomista numa multinacional. Mas essa não é uma realidade comum. Em geral, ergonomistas são contratados pontualmente para resolver um problema apontado por um auditor do trabalho — cenário que Júlio espera que o novo reconhecimento possa mudar.


Thiago Ticchetti se interessa por ufologia desde criança

UFÓLOGO

Thiago Ticchetti, através da literatura e de cursos, formou-se ufólogo há mais de 30 anos. Ao contrário do que muitos imaginam, seu trabalho parte do princípio de que tudo é explicável.

— De cem casos que recebo, em 95% consigo descobrir o que é, como um avião, um balão. Os fenômenos aéreos não identificados são apenas 5%, e não quer dizer que são discos voadores. Mais tarde podem se explicar — diz o editor da revista UFO, aos 49 anos.

Uma investigação de um fenômeno demora cerca de três meses e inclui ouvir testemunhas, fontes oficiais e analisar imagens. A ocupação é exercida no país por paixão, sem remuneração em geral.



Preparo de cão-guia demora 21 meses, diz Leonardo Nunes

INSTRUTOR DE MOBILIDADE COM CÃES-GUIA

Há 11 anos, o então professor de Geografia Leonardo Nunes se voluntariou a ser um dos formados no Centro de Treinamento e Instrução de Cães-Guia, no Instituto Federal Catarinense. A proposta do governo federal era devolver os servidores ao estado de origem — no caso de Leonardo, Goiás — preparados para implementar novos centros pelo país.

— Sempre gostei de cães. A segunda motivação foi possibilitar levar para Goiás o novo curso e a nova profissão. E ainda ajudar as pessoas com deficiência visual — conta, aos 46 anos.

O mercado para esses instrutores é ainda pequeno, mas a grande maioria trabalha de carteira assinada.

PARA SAIR DO APERTO

EXTRA lista condições para endividado migrar saldo devedor do cartão, fazer portabilidade de financiamento , melhorar condições de pagamento oferecidas por redes de lojas e acertar aluguel ou contas de consumo em atraso

GUIA PARA RENEGOCIAR TODAS AS SUAS DÍVIDAS

Ana Clara Veloso, Caroline Nunes e Leticia Lopes
economiapr@extra.inf.br

Apesar de uma pequena redução em maio, a inadimplência no Brasil atingiu 72,5 milhões de consumidores. Em todo o país, 44% da população estão no vermelho, com dívidas em atraso, como mostram dados da Serasa. Principalmente para esse grupo — mas também para quem está com dívidas, mas em dia com as parcelas do débito —, renegociar o que está pendente é fundamental para reorganizar o orçamento mensal.

Segundo o Mapa da Inadimplência do bureau de crédito, bancos e cartões (29,07%) seguem como principais vilões, seguidos pelas contas básicas de água, luz e gás natural (22,13%). O segmento de serviços representa 11,86% das dívidas, atrás das financeiras, com 17,54%.

— Estar consciente dos compromissos é fundamental para manter uma jornada financeira mais saudável, ciente do próprio histórico de crédito e das dívidas existentes em seu nome. Só assim é possível estabelecer um planejamento para regularizar as contas em aberto — analisa a gerente da plataforma Serasa Limpa Nome, Aline Maciel.

Professora de Ciências Contábeis do Ibmec-RJ, Gecilda Esteves também analisa que o primeiro passo deve ser um diagnóstico franco do orçamento e, a partir daí, pensar nas alternativas.

Na hora de renegociar, ela orienta que devem ser priorizadas dívidas maiores e aquelas com pagamento em débito automático, "já que podem garfar uma proporção alta da renda mensal".

— E não adianta só buscar o banco e fechar o acordo. Precisa saber quanto se ganha, quanto se gasta, e entender se a renegociação vai caber no orçamento, observando taxa de juros e o prazo — afirma.

PORTABILIDADE É OPÇÃO

Segundo a professora, as recomendações valem tanto para quem quer renegociar a dívida com a própria instituição de origem quanto para quem decide levar o débito para outra empresa que ofereça melhores condições de pagamento. A chamada portabilidade está disponível para diferentes operações, como empréstimo pessoal e consignado, saldo devedor do rotativo do cartão de crédito e financiamentos habitacionais e de veículos. Na prática, o consumidor troca uma dívida cara por uma mais barata. Gecilda diz, porém, que mesmo que a oferta seja vantajosa, o cliente deve voltar à instituição de origem com a proposta do outro banco:

— Em muitos casos, se você é um bom pagador, a probabilidade de o banco de origem cobrir a oferta é alta.

MIGRAÇÃO DE CARTÃO

BRADESCO
Em nota, o banco informou que "vai operar de forma aderente à nova regulamentação do Banco Central" sobre portabilidade do rotativo do cartão de crédito, mas não deu maiores orientações.

NUBANK
Os clientes que desejarem fazer a portabilidade de crédito para outras instituições financeiras devem acessar qualquer um dos canais de atendimento oficiais, incluindo chat e telefone. Além disso, informações específicas sobre a portabilidade estão disponíveis na aba "Me Ajuda" do aplicativo. Por enquanto, o banco está apenas fazendo a migração da dívida de cartão de crédito para outras instituições, e não recebendo.

C6
O cliente que deseja levar sua dívida para outra instituição financeira deve entrar em contato com o banco por telefone ou pelo chat do aplicativo. O telefone é 3003-6116 (para capitais e regiões metropolitanas) e 0800-660-6116 (para as demais localidades). No chat, é preciso falar com um atendente para dar início ao processo. De acordo com informações da instituição, em breve bastará escrever "portabilidade de cartão" para iniciar a conversa sobre o tema.

Caixa Econômica Federal, Banco do Brasil, Itaú e Santander também foram procurados pela reportagem, mas não responderam até o fechamento desta edição.



RENEGOCIAÇÃO DE DÍVIDAS

CAIXA
A campanha "Tudo em dia" oferece até 90% de desconto nas negociações de dívidas de empréstimo, tanto para pessoa física quanto para empresas. De acordo com o banco, cerca de cinco milhões de clientes podem regularizar as finanças, 80% deles com chance de liquidar dívidas por até R$ 2 mil. Os contratos negociados são retirados dos cadastros restritivos em até cinco dias úteis após o pagamento. É possível aderir pelo aplicativo Cartões Caixas ou pelo site caixa.gov.br/tudoemdia. Outros débitos — como de cartão de crédito ou financiamento habitacional e de veículos — podem ser quitados com pagamento em até 120 meses. A renegociação acontece nos canais de atendimento remoto do banco como WhatsApp, no telefone, 0800-104-0 104 e pelo Alô CAIXA, no 4004-0104 ou 0800-104-0 104. Já nas lotéricas, é possível renegociar débitos de até R$ 5 mil.

BANCO DO BRASIL
Os pedidos de renegociação podem ser feitos nas agências, aplicativo, internet banking ou nos sites bb.com.br/renegocie (para pessoas físicas) e bb.com.br/renegociepj (pessoas jurídicas). Outra possibiladde é buscar a Central de Relacionamento nos números. 4004-0001 ou 0800-729-0001. No WhatsApp, basta enviar #renegocie para o número 61-4004-0001. Segundo o banco, as condições variam caso a caso.

BRADESCO
Dívidas podem ser renegociadas presencialmente nas agências ou nos canais digitais, tanto no aplicativo, quanto no internet banking ou ainda no portal Bradesco-Negocie Digital, no endereço banco.bradesco/dividas. As condições de pagamento são analisadas caso a caso.

NUBANK
É possível simular e definir as condições pelo aplicativo. Caso o cliente prefira outras opções, também é possível abrir uma negociação por telefone, ligando nos números 4020-0185 ou 0800-591-2117. Outro caminho é buscar as plataformas Serasa Limpa Nome e Acordo Certo.

ITAÚ
É possível fazer a regularização ou renegociação de crédito a qualquer momento em todos os canais de atendimento do banco. Via WhatsApp, o número (11) 4004-1144 é exclusivo para renegociação. O consumidor também pode ser atendido pelo aplicativo, no site renegociacao.itau.com.br, nas agências ou via central de atendimento. As condições de pagamento variam conforme o cliente.

SANTANDER
As taxas dependem da linha de crédito que esteja sendo renegociada. As condições estão disponíveis em santander.com.br/renegocie. Assim que o consumidor faz o pagamento da primeira parcela da renegociação, as restrições do SPC/Serasa são retiradas em até 5 dias úteis. O consumidor também pode ligar no 4004-3535 ou 0800-702-3535. Já no caso dos financiamentos, o caminho é acessar o site negociemais.santander financiamentos.com.br, ou ligar nos telefones 4004-9090 ou 0800-722-9090. O WhatsApp é o 4004-9090.

PORTABILIDADE DE CRÉDITO

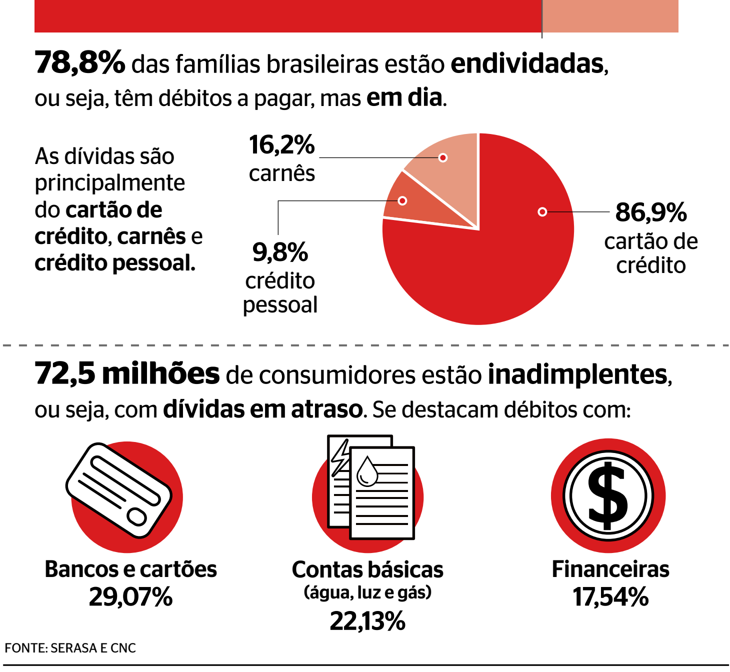
COMO FUNCIONA?
Para solicitar o serviço, o cliente precisa reunir alguns dados relacionados à dívida, que devem ser solicitadas ao banco de origem: número do contrato e nome da instituição financeira; saldo devedor e valor de cada parcela; número de parcelas a vencer; e prazo total e o que falta para quitação do crédito. A partir daí, as informações devem ser repassadas pelo cliente ao banco para onde deseja migrar a operação de crédito. O pedido é operacionalizado, e o banco inicial responde à solicitação ou retém a operação (neste caso, com uma proposta de renegociação para o cliente). A migração é gratuita e tem prazo de até cinco dias.

CAIXA
A portabilidade é válida para financiamentos habitacionais. A negociação acontece nos canais de atendimento remoto do banco, como o WhatsApp 0800-104-0104, site e aplicativo, ou em qualquer agência. O pedido passa por análise de crédito, avaliação do imóvel e a concordância com os termos do novo financiamento. É possível simular a operação no site caixa.gov.br/voce/habitacao/portabilidade-credito-imobiliario.

NUBANK
O banco informou que recebe portabilidade de crédito consignado de outros bancos para servidores públicos federais e aposentados e pensionistas do INSS. A solicitação pode ser feita diretamente pelo aplicativo, onde é possível simular as condições de pagamento.

BANCO DO BRASIL
É possível migrar para o banco operações de crédito pessoal, empréstimo consignado, financiamento de veículos ou imobiliário. O consumidor pode simular as condições de portabilidade de cada modalidade no aplicativo do BB, no internet banking, nas agências ou nos correspondentes bancários. Mais informações estão disponíveis para os clientes do banco no endereço eletrônico bb.com.br/portabilidade imobiliario; no site bb.com.br/site/pra-voce/financiamentos/financiamento-de-carro/ e na página virtual bb.com.br/site/pra-voce/emprestimo/portabilidade-de-emprestimo/.

O ENDIVIDAMENTO NO BRASIL





DÍVIDAS EM LOJAS

C&A
Cliente do C&A Pay pode renegociar as dívidas pelo WhatsApp (11) 3585-2990, pelo site bit.ly/4cQeRG0 ou pelo Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC). É possível também o cliente renegociar dívidas pelo portal Serasa Limpa Nome. Quem busca renegociar dívidas com a C&A tem desconto no valor atualizado do débito, com condições especiais, como pagamento em até 12 vezes sem acréscimo de juros. Se optar por pagar as dívidas de maneira parcelada, serão enviados lembretes em datas próximas ao vencimento.

CASAS BAHIA E PONTO
Os clientes podem negociar as dívidas do carnê de forma on-line, pelos links bit.ly/3Lc38G (Casas Bahia) e bit.ly/3XSzY6 (Ponto Frio). Há opção de ir a uma das lojas. Entre as condições de pagamento estão: segunda via da parcela já corrigida com valor do atraso, desconto para quitar o débito, possibilidade de isenção de até 100% de juros e multa, desconto no valor principal da dívida e renegociação com entrada compatível às parcelas, em até 36 vezes.

MAGAZINE LUIZA
O cliente pode negociar as dívidas do carnê pelo site bit.ly/3Wa05nX, numa loja, pelo 0800-034-1005 ou pelo WhatsApp (11) 93073-7478. As condições dependem da faixa de atraso. Há descontos que podem variar de 20% a 90% para pagamento à vista, de acordo com as campanhas de negociação. Para reparcelamento, há planos de três a 24 parcelas, com taxa de juros dependendo do atraso e do plano.
Já clientes com dívida no cartão Magalu podem negociar nas lojas, pelo WhatsApp Cartão Luiza (11) 4090-1880, pelo WhatsApp de renegociação do banco Itaú (11) 4004-1144, pelo app Cartão Luiza ou Itaú (para correntistas), pelo site bit.ly/3xX5oOi e pelo número 3003-3030. As condições de pagamento variam. Para cartões ativos, o parcelamento pode ser feito em até 24 meses ou a renegociação do saldo total em até 48 meses.
Para cartões cancelados, os valores podem ser pagos à vista ou parcelados em até 72 meses, com juros a partir de 0,99% ao mês.

RENNER
Os clientes podem acessar o Portal de Negociação Renner, no link bit.ly/3zpf5pa. Lá, é possível simular acordos, escolher a melhor data para pagamento da entrada e efetuar a negociação. Há ainda a opção de parcelar em até 24 vezes. Os juros variam de 1% a 4% ao mês. A Renner tem ainda outros canais de atendimento: WhatsApp (51-3921 5464), telefone 4004 2900 e app das Lojas Renner.

ALUGUEL ATRASADO

SINALIZE DIFICULDADES FINANCEIRAS
Para Marcelo Borges, diretor de Condomínio e Locação da Associação Brasileira das Administradoras de Imóveis (Abadi), o primeiro passo para um inquilino com aluguel atrasado é sinalizar que passa por dificuldades financeiras "para que se abra uma janela para um acordo ou parcelamento".

TOME A INICIATIVA
Borges diz que a proatividade é um bom caminho a ser seguido pelo devedor.
Ele sugere que o inquilino procure o credor e apresente uma proposta de pagamento. "Seja proativo e não espere que o credor/proprietário o procure", diz o especialista.

MEDIAÇÃO
Uma sugestão de Borges é colocar uma cláusula de mediação no contrato de aluguel. Segundo ele, em momentos de inadimplência, ter um mediador pode ajudar as duas partes na negociação.



SERASA

LIMPA NOME
Durante todo o ano, há milhares de ofertas para negociação no Serasa Limpa Nome. A partir do site ou aplicativo, consumidores podem ter até 99% de desconto, em três minutos, com mais de 700 empresas — entre bancos, varejistas, securitizadoras e mais.

PASSO A PASSO
Acesse o Serasa Limpa Nome pelo site ou pelo aplicativo. Se houver ofertas disponíveis, clique em "Ver detalhes". Clique em "Negociar" para conhecer as opções disponíveis. Caso escolha parcelar o pagamento, informe a quantidade de prestações desejada e a data de vencimento dos boletos. Também é possível quitar o acordo via Pix. Gere o boleto e faça o pagamento.

DESENROLA
As ofertas do Desenrola Pequenos Negócios também estão nos canais digitais da Serasa. Até 31 de dezembro, podem participar do programa microempreendedores individuais (MEIs), microempresas e empresas de pequeno porte com faturamento anual de até R$ 4,8 milhões e dívidas em atraso há mais de 90 dias (a partir de 22 de abril de 2024) com instituições financeiras.

CONTAS DE CONSUMO

LIGHT
Faz a renegociação de dívidas para pessoas físicas, com débitos de até R$ 1.999,99, pelo WhatsApp 21-99981-6059, pelo call center 0800-021-0196 (apenas pessoas físicas), pelo app Light Clientes, pelo site agenciavirtual.light.com.br ou em agências comerciais. O parcelamento é realizado no ato do atendimento.

NATURGY
Todas as faturas em aberto podem ser negociadas. A primeira negociação pode ser feita, de forma automática, em www.minhanaturgy.com.br. Qualquer valor acima de R$ 50 pode ser parcelado em até 24 meses, com pagamento na conta de gás e sem entrada. Renegociações devem ser feitas via WhatsApp (21-99991-0000), 0800-0247766, 0800-2820205 (interior), 0800-0310234 (deficientes auditivos e de fala) e nas agências.

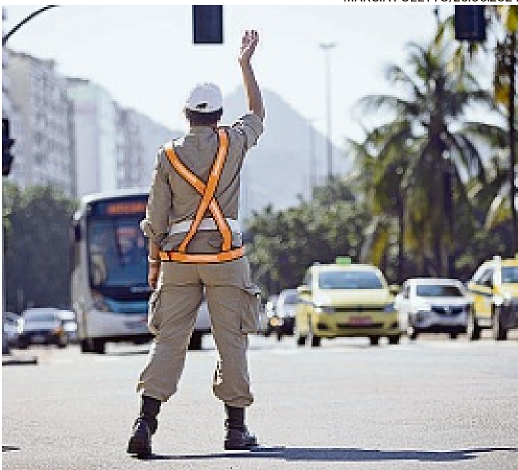
ÁGUAS DO RIO
As condições de parcelamento são personalizadas. Clientes podem acionar o 0800 195 0 195, que funciona por telefone ou WhatsApp, ou irem até uma das 38 lojas físicas da empresa. É preciso ter documento pessoal com foto e um comprovante de residência, que pode ser uma conta de luz ou de internet fixa no nome do responsável ou um documento do imóvel, como contrato de aluguel ou escritura.

Servidor

Proposta para GM virar polícia municipal

Tramita na Câmara dos Deputados a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 57/2023, que transforma as atuais guardas municipais em polícias municipais. Com isso, esses grupamentos seriam incorporados ao rol dos órgãos da Segurança Pública, assim como as polícias Civil e Militar, vinculadas aos governos dos estados. Segundo a PEC, a nova Guarda Municipal continuaria fazendo o policiamento preventivo e comunitário, com preservação da ordem pública e defesa do patrimônio municipal (como prédios e monumentos), mas atuaria de forma mais efetiva. E caberia às prefeituras estabelecer, em lei complementar, a idade e o tempo de contribuição para aposentadoria dos policiais municipais.

MÁRCIA FOLETTO/26.06.2024



Guarda: mudanças propostas na legislação

Regras para aposentadoria dos agentes municipais

No quesito aposentadoria, a PEC estabelece que os agentes poderiam se aposentar pelas regras da Lei Complementar 51/1985 até que o município aprove a legislação específica para a categoria. Esta prevê aposentadoria após 30 anos de contribuição (homem) ou 25 anos (mulher), observada a idade mínima de 55 anos para ambos.

Além disso, aqueles que estiverem em atividade na data da promulgação do texto teriam reconhecido o direito à paridade (reajuste da aposentadoria pelo mesmo percentual concedido aos ativos).

Mais protagonismo em ações de Segurança Pública

De acordo com a PEC 57/2023 — de autoria do ex-deputado Jones Moura —, o objetivo da proposta é dar mais protagonismo às guardas municipais.

Vale destacar que, há dez anos, o Congresso Nacional aprovou o Estatuto Geral das Guardas Municipais, ampliando as competências do órgão. Depois disso, a Lei 13.675/2018 incluiu as guardas municipais entre os órgãos estratégicos do Sistema Único de Segurança Pública (Susp).

CRISTIANO MARIZ/07.11.2022



Câmara: 3ª etapa será votação em plenário

Tramitação do texto no Congresso ainda será longa

A Proposta de Emenda à Constituição ainda enfrentará três etapas na Câmara dos Deputados. Primeiro, passará pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJ), à qual caberá examinar a admissibilidade do texto. Se for aprovado, passará por uma comissão especial, para análise do mérito. Por fim, seguirá para o plenário para votação final. A PEC também precisará ser aprovada pelo Senado.



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS SOBRE O SERVIÇO PÚBLICO

FOCO NA CARREIRA

EXTRA lança canal especial de concursos

Edição on-line e versão impressa passam a publicar mais conteúdos sobre seleções

O tema "Concursos" sempre foi acompanhado de perto pelo EXTRA, em seus 26 anos de história. O interesse dos brasileiros pelo serviço público, com garantia de estabilidade na carreira e bons salários, vem alimentando o imaginário de muitos leitores ao longo do tempo. E, neste momento em que as atenções se voltam para novas seleções — principalmente porque o governo federal autorizou vários processos seletivos nos últimos meses e deve anunciar outros tantos em breve —, a cobertura do jornal fica ainda mais ampla a partir de amanhã.

O site do EXTRA ganhou um novo canal, com informações sobre concursos, com atualizações diárias. Ao longo da semana, serão abordados certames nacionais, estaduais e municipais, incluindo aqueles voltados para a carreira militar (Forças Armadas, Polícia Militar e Corpo de Bombeiros). Além disso, sempre às segundas-feiras, a edição impressa trará uma página sobre diferentes processos seletivos.

O objetivo é ajudar o leitor a escolher a melhor seleção, de acordo com sua formação acadêmica ou sua área de interesse profissional.

O jornal também vai reunir — tanto na edição on-line quanto na versão impressa — dicas de especialistas do setor, como professores de cursos preparatórios. Eles vão indicar os melhores caminhos de preparação para os candidatos.

Quem quiser testar seus conhecimentos poderá ainda fazer simulados, com base em questões próprias elaboradas por professores ou em provas antigas das principais bancas organizadoras de seleções do país.

Como forma de incentivar os candidatos, o EXTRA também vai publicar a coluna "A voz da experiência", com relatos de docentes acostumados com as salas de aula dos cursinhos e de alunos que se dedicaram e já conquistaram a sonhada vaga no funcionalismo ou no meio militar.

LEO MARTINS/19.01.2024



Curso preparatório: professores experientes darão dicas

EDITORIA DE ARTE



SAIBA MAIS

LISTAGEM
No novo canal "Concursos", no site do EXTRA, além das notícias diárias sobre os mais diversos processos seletivos, o leitor vai poder consultar uma tabela com a relação de certames recém-abertos ou já em andamento — sejam seleções nacionais ou concursos realizados na Região Sudeste. A ideia é dar informações detalhadas sobre número de vagas, nível de escolaridade exigido, período de inscrições e salário oferecido, entre outras.

FILTROS
O leitor poderá ainda filtrar as informações da tabela de acordo com seus interesses, solicitando, por exemplo, apenas os concursos realizados em um determinado estado. Poderá ainda escolher como filtro um mínimo de salário desejado ou o nível de escolaridade no qual se enquadra.

EDITAIS
A tabela também permitirá ao leitor consultar os editais das seleções públicas. Bastará clicar num link para ser remetido aos documentos com as regras dos concursos. Esse tipo de consulta facilita até a vida do candidato já inscrito, quando ele alguma dúvida sobre qual conteúdo programático estudar para a prova ou sobre a data de alguma fase do processo seletivo. Será possível até relembrar a data de divulgação do resultado final. por exemplo.

ENTREVISTADO:

MC CACAU
Pioneira no funk que ajudou a abrir portas para as mulheres no gênero

PAPO RETO



JOÃO ARRUDA
jarruda@expresso.inf.br

‘Pra mim, o funk é vida, é tudo’

DIVULGAÇÃO

MC Cacau faz homenagem a Marcinho e relembra suas origens no mundo do funk, uma profissão de fé para ela

Cacau vai cantar Marcinho. Em "MC Cacau canta MC Marcinho — 30 anos", projeto que faz homenagem ao cantor com quem formou dupla nos palcos e foi casada, ela vai relembrar grandes momentos da sua carreira e da trajetória do Príncipe do Funk, que morreu no ano passado.

Conta sua história no mundo do funk. Onde começou, com quem, por quê?
Quando comecei a gostar de funk, tinha uns 10, 11 anos. Aos 12, passei a arrumar a casa da minha irmã sempre ao som do DJ Malboro tocando nas rádios. Foi quando comecei a gostar desse gênero, que na verdade era um funk internacional, Stevie B, Trinere, entre outros... Eu gostava muito de arrumar a casa, ajudar a minha irmã, minha família, escutando essas músicas. E com 12, 13 anos, já frequentava baile funk, onde conheci a Furacão 2000. A equipe que tocava no Pantanal, bairro de Duque de Caxias onde eu morava, era A Furiosa, que sempre levava a Furacão 2000 lá, e eu amava! Não perdi nenhum baile, passava mal, como dizia na minha primeira música "Rap do baile". Foi ali que comecei a entender um pouco mais sobre esse universo, porque eu sempre pedia para me levaram aos bailes para ver os meus artistas favoritos. Foi quando peguei amizade com o MC Neném, que me questionou por que eu não cantava, já que não existia nenhuma mulher até então cantando funk. E aí ele me falou sobre um concurso que teria em Duque de Caxias e que eu poderia ganhar um dinheiro. Foi aí que me interessei. Ganhei esse concurso, que tinha 11 candidatos, sendo 10 homens e só eu de mulher. E tudo aconteceu muito rápido depois disso, porque tinha aquela curiosidade de todo mundo querer ouvir a primeira mulher MC do funk. Lembro que fiquei até um pouco confusa, porque eu trabalhava como costureira, desde que me tornei mãe aos 15 anos, e precisava trabalhar para criar a minha filha. Por isso, eu queria só ganhar o dinheiro do concurso e acabou ganhando uma proporção bem maior do que imaginava. Então, meu primeiro show veio logo em seguida e foi lá em Caxias mesmo. E, apesar de lá atrás o funk não remunerar tão bem quanto hoje, quando a maioria dos MCs e DJs se tornam milionários, eu ganhava em 30 minutos de show mais do que em um mês inteiro de trabalho como costureira. Foi quando tirei logo a minha mãe do trabalho para ela me ajudar com a minha filha, já que a gente acabava viajando muito a trabalho. Eu ficava muito feliz, porque na minha infância não tinha quase nada. Nem mesmo um guarda-roupa para guardar minhas roupas. E, aos 18 anos, sendo mãe de uma criança de 3, poder proporcionar para ela estudo de qualidade, roupas boas, uma casa toda mobiliada, que eu não tive porque, quando pequena, a gente não tinha nem dinheiro para se alimentar direito. E o funk me proporcionou isso tudo. Ele entrou na minha vida para nunca mais sair.

Como conheceu Marcinho?
Minha ligação com o Marcinho começou em 1993. Quando participei de um concurso de rap na Escola Maria Tenório, em Duque de Caxias. O Marcinho participou no Laureano, que era o bairro onde ele morava lá... E nos bastidores disso tudo nos conhecemos, nos tornamos amigos e começamos a correr atrás dos nossos sonhos. A gente queria cantar, ajudar nossos pais, nossa família, e onde um estava o outro também estava. Quando eu não ia na casa dele, ele ia na minha, e estávamos sempre nessa luta correndo atrás até de patrocínio para cantar. E todos os ganhadores dos concursos de rap que aconteceram em Caxias foram reunidos, na época, em um LP, que no caso contou comigo, o Marcinho e Juninho. A minha música, que era "Rap do baile", e a do Juninho repercutiu mais. Então eu conheci um empresário, que logo depois começou a empresariar o Marcinho também. Daí surgiu essa junção de "Cacau e Marcinho", porque ele abriu um show meu, na época em que eu cantava "Rap do baile", que ganhou uma proporção muito grande, especialmente por eu ser até então a única mulher no funk e, para trazer o Marcinho junto na cena, nosso empresário o colocou para abrir o meu show, de onde surgiu a ideia de cantarmos juntos. Nasceu a música "Primeiro você me disse" e tantas outras depois maravilhosas, graças a Deus. Nós já tínhamos uma ligação muito forte, e aí fomos a primeira dupla romântica do funk, fizemos muitos shows juntos. Teve também o tempo em que nos envolvemos como casal, que teve como fruto o nosso filho, o MC Marcinho Jr. Então, minha ligação com ele é eterna.

Você nasceu na Bahia e veio criança para o Rio de Janeiro. A Bahia está presente na sua sonoridade?
A minha Bahia está sempre presente na minha vida e no meu coração. Seja através da música, da Timbalada, no carnaval, na família, religião... Sou uma baiana autêntica. Vim para o Rio de Janeiro com 5 anos, e talvez por isso me considerem mais carioca do que baiana, mas eu também me sinto muito baiana. Amo o local onde nasci, estou sempre indo lá, pelo menos uma vez por ano, tiro uns 10 a 15 dias para visitar a família e me energizar. Então, a Bahia está dentro de mim, o gingado e o amor por Salvador estão dentro de mim.

Passou perrengue nesse mundo machista? Inclusive em backstage?
Quando comecei, as coisas não eram como hoje. As mulheres não tinham voz, e o funk era muito marginalizado ainda. O gênero não era enxergado como uma possibilidade de trabalho sério, nem para eles, muito menos para nós. Então ali tinha vários homens, e eu era a única mulher no meio daquela homarada toda. Apesar disso, entre os MCs eu não percebia preconceito. Eles sempre foram muito gentis comigo, deixavam eu me apresentar primeiro, inclusive. Isso até me assustava um pouco, porque eu trabalhava na época como costureira. O funk era algo que eu gostava, mas não era um sonho. Mas depois que fiz o primeiro show, gravei minha música, me apaixonei de verdade e se tornou algo que trouxe com amor. Pra mim, o funk é vida, é tudo! Porque na minha infância eu não tinha nada e através da música, tive a oportunidade de dar estudo para os meus filhos, uma casa boa, roupas. Tenho muita gratidão pelas possibilidades que o funk me trouxe, ele realiza sonhos. O funk foi muito bom pra mim. Lógico que, como em qualquer outra área, tem seus altos e baixos e passa por várias fases também. Uma hora estava mais romântico, na outra mais voltado para o duplo sentido, tem o seu flerte ali com o pop também... Minha raiz está no mesmo no funk melody, mas hoje me encontro dentro de qualquer gênero, porque a gente vai remando conforme a maré. Então, perrengue financeiro eu não passei porque eu cantava, mas também trabalhava em outras coisas paralelas para não passar nenhuma necessidade. Antes de seguir profissionalmente na música, sim, passei por algumas dificuldades. O mundo do funk também não foi nada machista comigo. Graças a Deus por ter sido a primeira MC mulher do funk, sempre fui muito abraçada por todos os DJs, donos de equipe, o público como um todo, até mesmo as crianças. Sou só gratidão.

O colunista entra de férias, e o "Papo reto" volta em 4 de agosto.

NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS ENTREVISTAS

MORARBEM

Barra Olímpica: novo celeiro de lançamentos na Zona Oeste

Alçada à categoria de bairro em maio deste ano, a região atrai construtoras de diversos portes atentas à demanda e à velocidade das vendas

CALPER/DIVULGAÇÃO



Interesse dos cariocas pela região tem feito surgir vários novos projetos na Barra Olímpica

Bairro oficializado por um decreto de regulamentação da prefeitura, em maio, a Barra Olímpica é um celeiro de empreendimentos lançados na planta. A região dispõe de terrenos para novos projetos e tem potencial para abrigar infraestrutura de lazer, comércio e transporte, inclusive com a ajuda de construtoras. Recentemente, a Riva Incorporadora e a Ager investiram cerca de R$ 20 milhões em um novo boulevard no bairro, para fazer a ligação da Estrada dos Bandeirantes com a Avenida Salvador Allende.

Batizada de Boulevard da Barra Olímpica, a nova via tem 36 metros de largura e 678 metros de extensão e foi idealizada para ajudar a desafogar as principais ruas da região e abrir caminho para futuros empreendimentos da empresa no bairro, segundo o gerente Comercial da Riva, Rodrigo Sasportes.

A Riva fincou bandeira na Barra Olímpica em 2020 e, de lá para cá, lançou 1.540 unidades no local em quatro projetos. O primeiro deles, o Apogeu, é enquadrado no programa Minha Casa, Minha Vida e já está com as 462 unidades 100% vendidas. Os outros três, do segmento de médio padrão, terão imóveis a partir de R$ 450 mil com entrega prevista até 2027.

Segundo Sasportes, pessoas de todas as regiões do Rio têm se interessado pelo bairro, que é uma opção para quem vive hoje na Zona Oeste e enfrenta trânsito para chegar à Barra, e também para os moradores da Zona Norte, que buscam mais segurança, opções de lazer e proximidade com a praia.

— E tem o pessoal da Baixada que, pelos mesmos motivos, quer ter um imóvel de veraneio. Sem falar que o novo bairro fica perto de hospitais e escolas. Tudo isso conta para os futuros moradores — enumera.

Nos próximos anos, a Riva deve lançar mais empreendimentos na Barra Olímpica com mais de duas mil unidades. Os terrenos já foram comprados. A decisão da empresa de manter os investimentos na região deve-se também à alta demanda por imóveis e à consequente velocidade das vendas. Dos 1.540 apartamentos lançados pela Riva na região, 1.200 já foram comercia-lizados (78%).

Outra construtora que vem apostando suas fichas na Barra Olímpica é a Calper, que fez o lançamento do Etehe no bairro há três anos — e não parou mais. Desde então, foram outros três empreendimentos e mais de duas mil unidades. Destaca-se entre os projetos o Cidade Arte, um bairro planejado em construção na região, que já tem dois condomínios lançados: o Arte Jardim e o Arte Botânica, cada um com quatro blocos e 548 unidades.

O primeiro foi lançado em outubro do ano passado e está totalmente vendido. No segundo, apresentado ao mercado em março deste ano, ainda restam unidades à venda a partir de R$ 455 mil. O terreno onde está localizado o Cidade Arte ainda comporta mais dois lançamentos, de acordo com a superintendente da Calper, Niceli Conceição Maini — e há oportunidade de novas aquisições no entorno.

— O que mais nos atrai no bairro são as oportunidades crescentes. É como se fosse um papel em branco ainda a ser preenchido. O potencial de valorização imobiliária é enorme! Há muito espaço para desenvolver a região, muitas áreas que estão começando do zero — diz Niceli.

Destacando que a empresa leva em conta também o urbanismo do bairro, ela ressalta a importância das fachadas nos empreendimentos da empresa. O foco da Calper, acrescenta, são os projetos de médio padrão, com fachadas de alto padrão e preços competitivos.

— Investimos muito na arquitetura e na estética das áreas externas dos empreendimentos, porque entendemos que é algo que o cliente, quando chega para morar, não pode mudar. Nos apartamentos, ao contrário, ele pode fazer as alterações que quiser de acordo com seu gosto pessoal — explica a superintendente.

Jacarepaguá desfruta os atrativos da Barra

Bairro mais populoso do Rio também é foco de lançamentos imobiliários

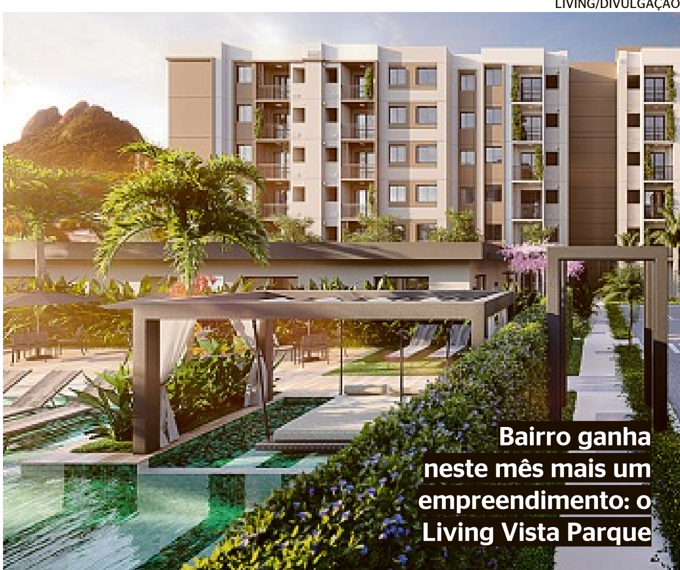
No entorno da Barra Olímpica, outro bairro chama a atenção das construtoras: Jacarepaguá. Subdistrito mais populoso da capital fluminense, com 653 mil habitantes, segundo dados do Censo 2022, o bairro também vem recebendo lançamentos do mercado imobiliário. A Living e a Vivaz, por exemplo, têm mais de dez projetos na região nos segmentos econômico e de médio padrão.

— Jacarepaguá é um bairro colado na Barra e que tem todas as facilidades de comércio e serviços. Acreditamos nessa região e devemos lançar mais um empreendimento no bairro ainda neste mês: o Living Vista Parque, com 498 unidades — antecipa o superintendente da Living e da Vivaz, Alain Deveza.

A Calçada e a Montserrat se apresentam como pioneiras na área da Grande Jacarepaguá, especificamente na Freguesia, região muito antiga que era repleta de casas há cerca de 15 anos. As construções foram cedendo espaço aos prédios que hoje dominam o bairro.

— Os lançamentos de novos empreendimentos na região geralmente têm vendas muito bem-sucedidas — afirma o diretor Comercial e de Incorporação na Calçada, Bruno Oliveira.

LIVING/DIVULGAÇÃO



Bairro ganha neste mês mais um empreendimento: o Living Vista Parque

Já a Lanberg Engenharia acabou de lançar em Jacarepaguá um condomínio compacto de casas, o Modern Residence. São nove unidades geminadas, em um terreno de 700 metros quadrados, segundo o diretor da empresa Victor Landeira Zylberberg.

— É nosso primeiro lançamento no bairro, que foi escolhido pela empresa para fazer sua estreia como incorporadora — anuncia.

CASA e JARDIM Sua casa linda do seu jeito. revistacasaejardim.globo.com

Barulho na tubulação: saiba o que pode ser

Yara Guerra

PASTOR SCOTT/GETTY IMAGES



Profissional especializado pode avaliar se existe a necessidade de intervenção

Os ruídos nas tubulações podem ter algumas origens, entre elas, a passagem dos líquidos pelo seu interior. Segundo Ricardo Faulin, gerente de Produtos da Amanco Wavin, isso gera uma vibração nas paredes dos tubos que irradia na estrutura e pelo ar — também chamado "efeito tambor". Já o engenheiro civil Júlio Moutinho, CEO da BRMout Engenharia e Segurança do Trabalho, acrescenta outras causas à lista:

- Golpe de aríete: um som de batida ou estalo causado pela rápida interrupção do fluxo de água, geralmente quando uma torneira ou válvula é fechada abruptamente;
- Expansão e contração: estalos ou rangidos podem ocorrer devido à expansão e à contração dos canos, especialmente se a tubulação passa por mudanças significativas de temperatura;
- Fixação inadequada: tubulações mal fixadas podem vibrar ou bater contra a estrutura do edifício, gerando ruídos;
- Ar na tubulação: bolhas de ar presas na tubulação podem causar ruídos semelhantes a borbulhas;
- Pressão da água: níveis de pressão da água muito altos podem fazer com que os canos vibrem ou produzam um zumbido.

Nem sempre os ruídos que ocorrem na tubulação são oriundos de algum problema e podem ser, simplesmente, resultado da circulação de fluidos no interior do sistema hidráulico.

Mas alguns barulhos podem indicar problemas nas instalações hidráulicas. O golpe de aríete, por exemplo, pode danificar válvulas, torneiras e até mesmo os próprios canos, levando a vazamentos. "Embora menos preocupantes, os ruídos de expansão e contração podem indicar que a tubulação não foi instalada com as devidas folgas", diz Júlio.

Já a fixação inadequada pode levar ao desgaste das tubulações e a possíveis vazamentos, enquanto o ar na tubulação, apesar de não ser um problema grave, pode reduzir a eficiência do sistema. "A pressão muito alta pode danificar a tubulação e os acessórios, além de aumentar o consumo de água", completa o engenheiro. Em todos os casos, um profissional especializado pode averiguar a causa dos ruídos e indicar a melhor intervenção.

INÊS 249

IMÓVEIS COMPRA E VENDA 1

ZONA CENTRO

Centro

2 Quartos

CENTRO R$240.000 Jto.Colégio Cruzeiro, sala, 2qtos., banheiro, cozinha, área, banh.serviço. Possib.garagem. (Aluguel avaliado: R$ 1.200,00 =0,5% =poupança!). Tel.:98284-4214.Cr: 20655.

ZONA SUL 1

Flamengo

Conjugados

FLAMENGO Apartamento c/ 32m2. Vista livre para o Cristo. Condomínio baixo. Rua Paissandu, próximo metrô. Marcia Tel.99916-1069. Cr. 42025.

Laranjeiras

3 Quartos

LARANJEIRAS R$ 1.100.000 Adibrás vende Apt com 135m2, 2 Salas, Varanda, 3 Qtos c/Armário Emb, Banhs, Copa, Coz, Área de serviço, Dep Completa, 2 Vagas de garagem na escritura, Play. Rua Coelho Neto n 20 - Laranjeiras. Cj 495 Cel: 9 9692-6926 / Tel: 2533-6863 Ramal: 122 Fotos: www.adibras.com.br

TIJUCA E ADJACÊNCIAS

1 TIJUCA E DAJACÊNCIAS ESTÁCIO

Estácio

2 Quartos

ESTÁCIO Ótimo apartamento sala, 2 quartos, cozinha, banheiro, vaga, dependência empregada. R$ 400.000,00. Financio. Tratar Lutero Tel.:99179-9528.

Tijuca

Casas e Terrenos

TIJUCA Casa dos sonhos! Oportunidade única. Sem condomínio. Próximo metrô Saens Pena, rua tranquila. 3 andares com terração coberto. Tel.:(21)96834-3131.

Vila Isabel

2 Quartos

V.ISABEL R$300.000 Adibrás vende Apt em Vila Isabel, c/ 66m2, Sala, 2 Qtos, Coz, Banh, Área e Dep. de Emp, Próx. a Ufrj / Shopping Boulevard, Praça Tobias Barreto - Vila Isabel - Rj, Cj 495 Cel: 9 9692-6926 / Tel: 2533-6863 Ramal: 122 Fotos: www.adibras.com.br

ZONA NORTE 1

Abolição

Casas e Terrenos

ABOLIÇÃO R$95.000 Imperdível! Lgo.da Abolição. 200m Engenhão. Terreno 128m2, em vila, pronto p/construir. Farto comércio. Aceito carro. Tenho comercial no Cachambi. Tel.:99704-9452.

ZONA NORTE 2

1 ZONA NORTE 2 SÃO CRISTÓVÃO

São Cristóvão

2 Quartos

S.CRISTÓVÃO R$165.000 Condomínio barato, frente metrô Maracanã, garagem, toda no porcelanato, cozinha planejada, apartamento padrão. Aceito financiamento. Tel.:(21)96870-2770.

ZONA NORTE 3

Demais bairros da Zona Norte 3

2 Quartos

CAVALCANTE R$200.000 Adibrás vende Apt tipo casa com 77m2, Sala, 2 Qtos, Banh, Coz, Sem Cond. Rua Antônio de Sá nº 63, Esq c/ R. Padre M. da Nóbrega. Toda reformada. Cj 495 Cel: 9 9692-6926 / Tel: 2533-6863 Ramal: 122 Fotos: www.adibras.com.br

ALCÂNTARA E SÃO GONÇALO

São Gonçalo

2 Quartos

S.GONÇALO Porto Novo Vendo apartamento sala, 2 quartos, cozinha, banheiro com lazer e vaga. Aceito financiamento/ FGTS. Marcia Tel. 99916-1069. Cr.42025.

LITORAL NORTE

São Pedro da Aldeia

Casas e Terrenos

SP.ALDEIA R$87.000 Praia Linda, Unamar, Búzios passo casas, sítio Iguaba, Rg. Lagos, troco imóveis Rio, facilito terrenos Jaconé. Tels.:(21)99817-4882/ (21) 98730-7343/ (22)99795-9941/ (22)999521379. Cr. 2157.

1 LITORAL NORTE SÃO PEDRO DA ALDEIA

SP.ALDEIA R$89.000 Rg. Lagos casa praia a partir, facilito terreno Unamar, Búzios, Iguabinha, Jaconé, Saquarema, Maricá. Troco imóveis Rio! Tels.:(21) 99817-4882/ (21)98730-7343/ (22)99830-2867. Cr. 2157.

SP.ALDEIA R$215.000. Praia Linda. Terreno 720m2, lado lagoa, todo plano, lindo. Todo documentado. Aceito financiamento CEF. Tel:(21) 99656-3202/ (21)98331-3854.

IMÓVEIS COMERCIAIS

Imóveis Comerciais Zona Centro

Lojas

Leonel CONSÓRCIOS

CENTRO CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21)99695-1897(whatsApp)/ (0xx21) 97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303 (whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br

Salas e Andares

CENTRO R$92.100 Vendo sala comercial 21m2, vazia, com banheiro, frente. Av. Presidente Vargas, 633 Sala 1506, esquina Uruguaiana. Tratar Roberto Tel.:(21) 99975-6935.

IMÓVEIS ALUGUEL 2

ZONA NORTE 1

Quintino

Casas e Terrenos

QUINTINO R$1.100 Alugo casa 2qtos, sala, cozinha, banheiro, área. Vila fechada, controle eletrônico, vaga p/carro. Próximo condução. Marcar visitas. Tel.99515-5090.

LITORAL NORTE

Saquarema

Conjugados

SAQUAREMA R$500 Villatur. Temporada. Quitinete c/varanda, cama casal, ventilador teto, fogão, geladeira, mesa, cadeiras, churrasqueira, garagem. Próximo praia. Tels.:(21)98658-0072/ (21)3019-9993.

IMÓVEIS COMERCIAIS

2 IMÓVEIS COMERCIAIS ZONA CENTRO

Imóveis Comerciais Zona Centro

Salas e Andares

EMPREGOS & NEGÓCIOS 3

Aviso

De acordo com o art. 5º da CR/88 c/c art 373-A da CLT, não é permitido do anúncio de emprego no qual haja referência quanto ao sexo, idade, cor ou situação familiar, ou qualquer palavra que possa ser interpretada como fator discriminatório, salvo quando a natureza da atividade assim o exigir.

Empregos

AUX.ADMINISTRATIVO Conhecimento office básico. Comparecer 2ªf de 08:00/ 12:00h. R.Cachambi, 206 loja 12F, Cachambi, ou curriculum: contato@focrepresentacoes.com.br

AUX. Contabil Experiência na rotina Contábil Fiscal, com domínio no Sped Reínf, demais declarações, cálculo dos impostos e escrituração contábil, contatodinamica2010@gmail.com.

AUX.SERVIÇOS GERAIS 1º grau completo. Comparecer 2ªf de 08:00/ 12:00h. R.Cachambi, 206 loja 12F, Cachambi.

AUX.SERVIÇOS Gerais/ Operador de Vendas/ Motorista. Vagas para Pessoas com Deficiência. Currículos: recrutamento.rj@autovicao1001.com.br Assunto: (cargo) Anúncio PCD 1001.

BALCONISTA P/drogaria c/experiência em vendas. Comparecer ou enviar curriculum: Drogaria FARMEG ao lado da clínica CMEG: R.Marmelos, nº20, Guaratiba/RJ, e-mail: cmeg@terra.com.br Tel.:(21)99909-1959.

BORRACHEIRO Automotivo para Botafogo, com experiência conserto, troca pneus, balanceamento. Semana 5 dias. Salário combinar. Tels.:2527-2244/ 999-13-0530.

DENTISTAS Alugo consultório, recém montado c/2slas.independentes, alto padrão, excelente localização frente BRT Recreio Shopping. Prédio novo, 1vg.garagem. Av. das Américas nº18.500/ sl.325. Tel.:99149-9575.

EDUCADOR SOCIAL/ Arte Educador/ Oficineiro - Projeto Social AIACOM - Contratação imediata. CLT + Benefícios. Enviar currículo no e-mail: rh@aiacom.org.br

ELETRICISTA Desejável algum conhecimento rede lógica e disponibilidade p/ trabalho à noite/ finais de semana. Comparecer R.Heitor Carrilho, 85, Cidade Nova, c/Currículo.

PADEIRO e Ajudante de Padeiro. Padaria precisa. Comparecer R.do Catete nº22, Catete (entrevistas após às 13h) ou enviar currículo WhatsApp Tel.:96863-0000.

PINTOR Desejável algum conhecimento em drywall. Comparecer Rua Heitor Carrilho, 85, Cidade Nova, com Currículo.

TECNICO Em Eletronica Técnico Em Eletrônica. Trabalhar De Seg A Sexta Horário Comercial. Salario R$3000,00. Currículo: monique@thunderlight.com.br

Negócios

Empréstimos e Finanças

Aviso

Antes de solicitar um empréstimo ou efetuar uma transação comercial, verifique a idoneidade de quem está negociando, pedindo documentos que identifiquem o fornecedor.

Títulos

JAZIGO Granito preto, Cemitério Caju, excelente localização, qdra.43, próximo Jazigo Polícia Militar. Perfeito estado de conservação. Tel.:99994-0409.

CASA E LAZER 4

Para Casa

Para Você

Encontros Pessoais

Aviso

Todo encontro com desconhecidos pode ser arriscado. É aconselhável marcar o primeiro encontro em lugar público e conhecido. Além disso, convém informar a uma pessoa amiga hora e local do encontro.

Aviso

Submeter criança ou adolescente à prostituição ou a exploração sexual é crime com pena de reclusão de 4 a 10 anos, e multa - ART. 244-A Lei 8.069/90.

PROIBIDO PARA MENORES DE 18 ANOS

VEÍCULOS 5

Automóveis

C

Leonel CONSÓRCIOS

CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21) 99695-1897(whatsApp)/ (0xx21) 97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303(whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br



Retratos da vida

LEONARDO FERREIRA
lferreira@extra.inf.br
Com Carol Marques, Michael Sá e Taís Codeco



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA LER MAIS NOTÍCIAS DOS FAMOSOS

EUDORA/DIVULGAÇÃO

A NOVA JADE PICON

▸ Jade Picon surpreendeu os fãs ao surgir na última semana com um novo visual. A mudança é para um personagem que vai interpretar e sobre o qual ela prefere ainda fazer mistério. Gata escaldada que é, a atriz e influenciadora digital sabe das expectativas que criam em torno do seu nome.

▸ Mas, desde que ficou famosa nacionalmente no "BBB 22", Jade teima em superar muitas delas. Entrou no reality com fama de patricinha e bateu de frente com o preferido do público, criando um enredo para aquela edição. Foi massacrada no começo de "Travessia" e terminou a novela sendo elogiada pela crítica. Paulistana até o fio de cabelo (louro agora), ela virou uma garota carioca e presença constante na praia. Com a palavra, Jade Picon.

Após o fim de "Travessia", você disse que estava se dedicando a estudar interpretação. Como tem se dedicado hoje à atuação?
Como em tudo que faço e em todas as áreas da minha carreira, estudo e me dedico muito para me aprimorar cada vez mais. Durante a novela e após não foi diferente, estou realizando cursos profissionalizantes e estudando. Uma grande novidade é que já estou com o próximo projeto como atriz e sigo estudando para isso.

«Prefiro não me apegar aos comentários negativos, mantendo meu foco no trabalho»

Que outros personagens gostaria de fazer?
Com certeza o que me encanta muito é poder mergulhar em um novo universo, cheio de particularidades, sentir novas emoções. Vai ser assim com minha nova personagem. Estou muito animada para que as pessoas a conheçam.

Como é voltar a ser loura depois de alguns anos morena? Quais são os cuidados necessários depois dessa nova transformação?
Voltar a ser loura tem sido uma experiência maravilhosa. Estou me sentindo muito bem e feliz com essa transformação. Mudar o visual é essencial na profissão de atriz, pois ajuda a trazer a identidade visual e a personalidade da personagem. Antes da transformação, já estava tratando para recuperar os fios dos danos extremos causados pela descoloração e uso de fontes de calor.

Como você lida com as críticas e a pressão no seu trabalho como atriz?
Prefiro não me apegar aos comentários negativos, mantendo meu foco no trabalho e na paixão que tenho por atuar, muitas vezes inclusive consigo usar as críticas e a pressão em favor do meu amadurecimento e crescimento, vendo que de fato posso melhorar e as aplicando na minha evolução. Estou desde nova na internet e, nesse tempo, aprendi a diferenciar o que são críticas construtivas e a valorizá-las para o meu crescimento profissional, e não foco em comentários que possuem apenas a intenção de julgar ou te colocar para baixo, prefiro colocar a minha energia no que me faz bem.

Pretende continuar morando no Rio? Como está sua rotina hoje em dia, já que me parece que você vive um amor incondicional com a praia.
Realmente eu tenho um amor muito grande pela praia, e estar em contato praticamente todos os dias com a natureza é algo que me renova e me dá força. Não considero o Rio como minha morada fixa, pois estou sempre viajando, passo muito tempo em São Paulo também e até mesmo fora do país. Costumo dizer que a minha mente é o meu lar. Então, independentemente de onde eu estiver, eu me sinto em casa. Mas com certeza o Rio tem meu coração.

«Não considero o Rio como minha morada fixa, pois estou sempre viajando»

Você já é milionária aos 22 anos, tem empresas, fama e milhões de seguidores. Quais os sonhos que ainda quer conquistar?
Gosto muito de dizer que meu sonho é ser feliz e realizo esse sonho todos os dias. Gosto de colocar esse lugar do sonho em algo mais positivo como ter saúde, fazer o que eu amo. Tenho muitos objetivos e metas que eu separo dos meus sonhos. Mas estou muito contente com tudo que vem acontecendo na minha vida. Tem o novo personagem, minha marca está indo superbem, com novas coleções a caminho, tem um novo empreendimento que vou lançar ainda esse ano.



JOGO EXTRA

MARCELO CORTES/FLAMENGO/DIVULGAÇÃO

FUTEBOL

Com quase 55 mil rubro-negros no Maracanã, Flamengo empata com o Cuiabá (1 a 1), vai fechar a rodada em primeiro, só que pode ver a vantagem diminuir

PÁGINA 3



CAMISA 9
Pedro, agora com sete gols no Brasileiro, empata para o Fla

LÍDER, MAS...

PASSATEMPO

CRUZADA FLUMINENSE



www.coquetel.com.br

- Marcou o último gol do Fluminense na goleada de 5 x 3 sobre o Atlético Mineiro pelo Brasileirão de 2022
- Um dos apelidos do Fluminense
- Lateral do Fluminense, joga atualmente no Confiança de Aracaju, sob empréstimo
- (?) Horta, Presidente do Fluminense entre os anos de 1975 e 1977
- Lateral do Fluminense, defendeu a camisa do clube entre 1966 e 1973
- Número da camisa do equatoriano Pineida no elenco do Fluminense
- Placar de América MG e Fluminense na 12ª rodada do Brasileirão de 2022
- Oriente (?), clube boliviano goleado pelo Fluminense por 10 x 1 na Copa Sul-Americana de 2022
- (?) Moreira, técnico que mais vezes dirigiu o Fluminense
- Atacante do elenco de futebol feminino do Fluminense
- (?) Madrid, clube espanhol que já jogou duas vezes contra o Fluminense, com uma vitória e uma derrota
- Brasileiro naturalizado português, jogou no Fluminense entre 2010 e 2013
- (?) Simões, técnico do Fluminense em 2010 e 2011
- Atacante do Fluminense em 2001 e 2002, retornou ao clube em 2009
- (?) Julião, lateral direito que jogou no Fluminense de 2012 a 2021

Letras dadas no diagrama: F, H, P, T, Q, D, G

LETROX

Considerando a dica ao lado do diagrama seguindo as instruções de posicionamento das letras, você deve descobrir quais completam as casas em branco no final do quadro, para desvendar a palavra da resposta. Fique atento, pois há casos em que uma ou mais letras não constam no quadro e devem ser descobertas por dedução e/ou lógica. Letra branca em fundo preto significa que ela está certa e na posição correta; letra preta em fundo cinza significa que a letra está certa, mas ela está na posição errada; letra preta em um fundo branco significa que a letra está errada e não faz parte da palavra.

DICA: Tremor

P	L	E	B	E
B	R	E	V	E
S	E	T	O	R
A	L	T	O	S
R	I	F	L	E

Q W E R T Y U I O P
A S D F G H J K L
Z X C V B N M

RESPOSTAS

				F	R	A	N	C	I	S	C	O	
	A		S			N			N				R
	R	A	I		P	E	T	R	O	L	E	R	O
	I		E			V			R		N		G
N	E	N	S	E		I		L			E		I
	V			Z	E	R	O	A	Z	E	R	O	
	I			E				E				C	
	L	U	I	Z	H	E	N	R	I	Q	U	E	
	O											D	

Resposta: Abalo

Editor: Thales Machado (thales.machado@extra.inf.br) **Editores assistentes:** Bernardo Coimbra (bernardo.coimbra@extra.inf.br), Carla Felicia (carla.almeida@extra.inf.br), João Pedro Fonseca (jp.fonseca@oglobo.com.br) e Renato Alexandrino (renato.alexandrino@oglobo.com.br) **Designer:** Pablo Tavares **Redação:** 2534-5919 **Publicidade:** 2534-4310 **E-mail:** esportesprj@extra.inf.br **Twitter:** @Jogo_Extra

Brasileiro

Ferimentos leves

GILVAN DE SOUZA/FLAMENGO/DIVULGAÇÃO

ARTILHEIRO Pedro ganha de Alan Empereur e empata para o Flamengo

Pouco criativo, Flamengo empata com o Cuiabá, no Maracanã, mas segue na liderança do campeonato

Davi Ferreira
davi.ferreira@oglobo.com.br

A irregularidade é um dos efeitos colaterais de um período de Copa América, que ainda promove quatro desfalques importantes e sobrecarrega outros jogadores do elenco. Os quase 55 mil torcedores que foram ao Maracanã ontem não esperavam ver o Flamengo tropeçar em um Cuiabá que ronda a zona de rebaixamento do Brasileirão, principalmente após a grande vitória sobre o Atlético-MG, em Belo Horizonte. Porém, o rubro-negro só conseguiu o empate em 1 a 1. Derik Lacerda e Pedro marcaram.

E foram 60 minutos até que o Flamengo conseguisse desbloquear os obstáculos que eram impostos por um adversário destemido e pela baixa intensidade apresentada por vários jogadores. Nomes como Luiz Araújo, Allan, Pulgar — que acabou de voltar da Copa América — e Lorran explicam os dois pontos terem escapado.

Mesmo assim, agora, são 17 pontos conquistados nos últimos 24 possíveis. Aliás, os primeiros instantes do jogo de ontem sugeriam que a noite seria de festa. Foram pelo menos três grandes chances diante do goleiro Walter.

Porém, o Cuiabá não sentiu a pressão. Pelo contrário, agrediu na sequência. Derik Lacerda carrregou pelo meio da defesa sem ser incomodado e, no primeiro ataque, contou com um desvio de seu chute em David Luiz para enganar Rossi e abrir o placar. O visitante tinha um goleiro em boa noite, apesar da falta de pontaria rubro-negra, e pôde deixar constantemente cinco homens na retaguarda, além de picotar bastante o jogo.

BRUNO HENRIQUE LESIONADO

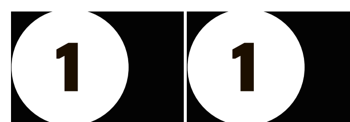
O Flamengo não deixou de agredir. As chances vinham por baixo e por cima, mas faltou efetividade. Soma-se a isso a lesão de Bruno Henrique, que saiu no primeiro tempo. Exame descartou fratura no tornozelo direito.

Lorran foi o maior exemplo da desatenção da equipe, mas que também teve um lado esquerdo bem ausente. Além de faltar ritmo, a equipe também parecia pilhada.

O gol saiu aos 14 minutos do segundo tempo, quando Ayrton Lucas fez um cruzamento perfeito na cabeça de Pedro, que marcou o seu 25º gol em 34 jogos na temporada. Poderia ser a faísca para uma virada, mas o Flamengo parou no empate. Crescer o volume no fim da partida diante de um Cuiabá sólido na defesa não adiantou.

Dois pontos imperdíveis ficaram pelo caminho, mas o Flamengo, ao menos, segue líder do Brasileirão, com 31. Porém, precisará secar os rivais mais abaixo na tabela (Botafogo, Palmeiras e Bahia) para manter a gordura. Na próxima quinta-feira, às 20h, outra vez no Maracanã, o rubro-negro recebe o Fortaleza.

Flamengo **Cuiabá**



FLAMENGO Rossi, Wesley, Fabrício Bruno, David Luiz e Ayrton Lucas; Allan (Werton, depois Matheus Gonçalves), Pulgar e Gerson; Luiz Araújo, Pedro e Bruno Henrique (Lorran, depois Carlinhos). Técnico: Tite.

CUIABÁ Walter, Rikelme (Bruno Alves), Marllon, Alan Empereur e Ramon; Fernando Sobral, Lucas Mineiro e Denilson (Guilherme Madruga); Jonathan Cafu (Eliel), Isidro Pitta e Derik Lacerda (Clayson). Técnico: Petit.

GOLS 1º Tempo: Derik Lacerda, aos 5 minutos. 2º Tempo: Pedro, aos 14 minutos
CARTÕES AMARELOS Pedro (Flamengo). Ramon, Derik Lacerda e Guilherme Madruga (Cuiabá)
ÁRBITRO Rodrigo José Pereira de Lima (Fifa-PE)
RENDA E PÚBLICO R$ 3.041.662,50 e 51.666 pagantes (54.948 presentes)
LOCAL Maracanã, Rio de Janeiro (RJ)

Brasileiro

Tentativa de manter a reação

Sem Payet e Estrella, que será operado, Vasco enfrenta o Internacional para manter viés de subida e se afastar do Z4

Diogo Dantas
diogo.dantas@extra.inf.br

O Vasco volta a campo hoje, às 18h, contra o Internacional, para tentar confirmar a reação no Brasileiro. Após sentir novamente o sabor da vitória e deixar a zona de rebaixamento, a equipe sob o comando do interino Rafael Paiva terá como desafio superar não só o rival, mas os desfalques. A partida no Beira-Rio é a primeira dos gaúchos no estádio desde os problemas graves de enchentes no Rio Grande do Sul.

Beira-Rio

O estádio volta a receber jogos após as enchentes no Rio Grande do Sul

De novo sem Payet, que teve lesão confirmada e não viajou, a aposta recai sobre os ombros de Vegetti, que no meio de um momento turbulento surgiu com o principal liderança técnica e no vestiário.

Mas o "Pirata" não terá como sozinho se desdobrar para suprir as ausências. Além de Payet, o jovem Guilherme Estrella também é baixa por questão física. O clube confirmou que o jogador precisará ser submetido a uma cirurgia de estabilização do menisco do joelho direito, em função de um problema anatômico congênito. O atleta ficará pelo menos três meses sem atuar.

Já Payet teve constatado um edema no músculo posterior da coxa esquerda e ficará fora de ação após retornar no último jogo. Galdames também não foi relacionado para a partida contra o Internacional. Inicialmente, o volante chileno seria usado, mas sua avó morreu e o Vasco o liberou. Outro fora é Clayton, que está de saída. O time não poderá contar com quatro jogadores considerados titulares por suspensão: Maicon, Piton, Hugo Moura e David.

FICHA DO JOGO

Beira-Rio - 18h

ÁRBITRO Gustavo Ervino Bauermann (SC)

INTERNACIONAL

Fabrício, Igor Gomes, Fernando, Robert Renan e Renê; Rômulo, Bruno Henrique e Hyoran; Gustavo Prado, Alan Patrick e Alario. Técnico: Eduardo Coudet.

VASCO

Léo Jardim, Paulo Henrique, Rojas, Léo e Victor Luis; Mateus Carvalho, Sforza (Zé Gabriel) e JP; Adson, Rayan e Vegetti. Técnico: Rafael Paiva.

Transmissão

Sportv, Premiere e a Rádio Globo transmitem a partida ao vivo.

LEANDRO AMORIM/VASCO/DIVULGAÇÃO/27.05.2024



Vegetti tem seis gols no Brasileirão



D 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª S

FUTEBOL, COISA & TAL

GILMAR FERREIRA
gilmar@extra.inf.br

Fluminense atrás do nove

A diretoria do Fluminense ainda sonda o mercado em busca de um centroavante que possa suprir a carência de gols do time. Germán Cano, o artilheiro, já não marca há 12 jogos e tem apenas cinco gols em 26 partidas este ano. A melhor média é do reserva Lelê, autor de seis gols em 13 jogos, mas que se recupera de lesão no ligamento cruzado anterior do joelho direito. Por isso, a reposição será prioridade do clube na janela que se abrirá na próxima quarta-feira.

A falta de gols é gritante. O time tem 11 marcados em 14 jogos do Brasileiro e o mais recente feito por um atacante de origem foi o de Germán Cano contra o Atlético-MG no 2 a 2 do ultimo dia 4 de maio, em Cariacica — há mais de dois meses, portanto. No mesmo jogo, o meia Renato Augusto, que substituiu Douglas Costa, fez o segundo. Desde então, os quatro gols tricolores foram marcados por Ganso (2), Marcelo e Igor Gomes (São Paulo) contra.

Nessa nova janela para registros, o Fluminense terá mesmo de ser criativo e detalhista na busca de reforços. O recém-contratado Mano Menezes precisa de dois ou três jogadores mais jovens para ter boas opções na hora de injetar intensidade no jogo e suportar o desgaste imposto pelo calendário do segundo semestre. Agosto, por exemplo, trará de volta a Copa do Brasil e a Libertadores, torneios eliminatórios que podem ajudar ou afundar a autoestima do time.

Dos 16 jogadores utilizados por Mano Menezes em seu jogo de estreia no Fluminense (1 a 1 com o Internacional, no Maracanã), 11 tinham mais de 30 anos de idade. A média da formação que iniciou a partida foi de quase 32 anos de idade — para ser mais exato, 31,7. E ainda assim porque a presença do trio André (22), Alexander (20) e Martinelli (22) baixou a média. E se a média beira os 32 anos, é sinal que a ideia de ter um elenco mesclado não saiu do papel.

A simples questão da média de idade dos jogadores nem sempre justifica o mau momento de um time — o Fortaleza, adversário de hoje, também costuma iniciar os jogos com perfil etário parecido. Assim como o Criciúma, que faz boa campanha. No entanto, para a corrida de recuperação no Campeonato Brasileiro, com o sobrepeso da carga emocional, este fardo será dividido entre direção e técnico com olhar clínico nessa janela que possibilita ajustes no elenco.

O histórico da Série A do Brasileiro mostra que atual pontuação do clube é a de quem precisa urgentemente de um novo super-herói.

Brasileiro

Importantes, mas ainda sem efeito

Lanterna do campeonato, Fluminense visita o Fortaleza hoje, às 16h, convivendo com meias que decepcionam

Davi Ferreira
davi.ferreira@oglobo.com.br

Faz poucos meses que a torcida do Fluminense estava em polvorosa com as contratações para 2024. Ainda sob o comando de Fernando Diniz, o clube atraiu nomes fortes no mercado, como Renato Augusto e Douglas Costa, que prometiam elevar o nível de um time pronto e campeão da América. Porém, redobrar a aposta em jogadores de mais de 30 anos contribuiu para estourar uma bolha. Hoje, às 16h, o tricolor visita o Fortaleza, no Castelão, com a lanterna do Brasileirão "garantida".

O Fluminense tem sete pontos em 14 rodadas, e o time mais próximo é o Atlético-GO, com 11. Mesmo se vencer, ainda não sairá do fundo da tabela. A estreia do treinador Mano Menezes, no empate por 1 a 1 diante do Internacional, trouxe como boa notícia o fim de uma sequência de seis derrotas no campeonato, mas já são 11 rodadas sem vitória, e muitos problemas ainda precisam de solução.

O segundo tempo no Maracanã foi para se esquecer, e a torcida ficou na bronca com Douglas Costa, Renato Augusto e Gabriel Pires, que entraram no decorrer da partida. Eles foram as contratações "estreladas" para o setor, ao lado do uruguaio Terans. Porém, mesmo que o início pedisse um tempo para adaptação tática e, sobretudo, física, o que eles não apresentaram em campo, até o momento, fez a torcida criticar.

É verdade que o Fluminense se perdeu bastante com a falta de reposição para Nino no primeiro semestre, problema que pode ser sanado com a chegada de Thiago Silva, e a longa ausência de André, que voltou na última quinta, após 70 dias machucado. Porém, se esperava mais de jogadores que seguem no banco.

Hoje, André, suspenso, não joga. Mesmo caso de Diogo Barbosa. Marcelo, Felipe Melo, Terans e Lima seguem fora por lesão. Mano Menezes pode optar por quatro no meio. Se decidir por três, Douglas Costa entra no ataque. Já o Fortaleza, ainda invicto em casa, também tem muitos desfalques, mas conta com a volta do meia Pikachu.

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE/DIVULGAÇÃO



Gabriel Pires ainda está devendo com a camisa do tricolor

FICHA DO JOGO

Castelão - 16h

ARBITRO Davi de Oliveira Lacerda (ES)

FORTALEZA

João Ricardo, Tinga, Brítez, Titi e Bruno Pacheco; Pedro Augusto, Lucas Sasha e Pochettino; Yago Pikachu, Lucero e Breno Lopes. Técnico: Juan Pablo Vojvoda.

FLUMINENSE

Fábio, Samuel Xavier, Antonio Carlos, Thiago Santos e Guga (Esquerdinha); Gabriel Pires (Douglas Costa), Martinelli, Alexsander e Ganso; Keno e Germán Cano. Técnico: Mano Menezes.

Transmissão

TV Globo, Premiere e a Rádio Globo.

Tempo Extra

FÓRMULA 1

Russell larga na pole na Inglaterra

▸ O sábado foi perfeito para os ingleses no GP da Inglaterra de Fórmula 1, em Silverstone. No treino oficial de ontem, o país garantiu as três primeiras posições do grid. George Russell, da Mercedes, larga em primeiro na corrida de hoje, às 11h (transmissão da Band). Lewis Hamilton, seu companheiro de equipe, é o segundo, com Lando Norris, da McLaren, na terceira posição. Líder do Campeonato Mundial, com 237 pontos — Lando Norris é o vice, com 156 —, o holandês Max Verstappen, da RBR, fechou o treino na quarta posição. O australiano Oscar Piastri, da McLaren, completou o top 5 do grid. As decepções ficaram por conta do monegasco Charles Leclerc, da Ferrari, e do mexicano Sergio Pérez. da RBR, que vão largar em 11º e 19º, respectivamente.

BENJAMIN CREMEL/AFP



George Russell festeja a pole para GP em Silverstone

BASQUETE

Seleção masculina joga por vaga em Paris-2024

▸ Falta um degrau para a seleção masculina de basquete garantir vaga nos Jogos de Paris. Hoje, às 13h (transmissão da ESPN/Star+), o Brasil enfrenta a anfitriã Letônia na grande decisão do Pré-Olímpico de Riga. Na semifinal de ontem, a equipe do treinador Aleksandar Petrovic derrotou Filipinas por 71 a 60. No outro confronto, os donos da casa bateram Camarões pelo placar de 72 a 59.

TÊNIS

Bia Haddad é eliminada no torneio de Wimbledon

▸ Fim de linha para Bia Haddad Maia na chave de simples em Wimbledon. Ontem, pela terceira rodada do Grand Slam britânico, a tenista brasileira, que chegou a abrir 4 a 0 no primeiro set, foi derrotada pela americana Danielle Collins por 2 sets a 0, parciais de 6/4 e 6/4.

TABELÃO

BRASILEIRO

CLASSIFICAÇÃO

CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1 Flamengo	31	15	9	4	2	27	15	12
2 Botafogo	27	14	8	3	3	23	14	9
3 Palmeiras	27	14	8	3	3	20	11	9
4 São Paulo	27	15	8	3	4	24	16	8
5 Bahia	27	14	8	3	3	23	16	7
6 Athletico	22	14	6	4	4	17	12	5
7 Bragantino	22	15	6	4	5	20	18	2
8 Cruzeiro	20	13	6	2	5	16	17	-1
9 Fortaleza	20	13	5	5	3	13	14	-1
10 Internacional	19	12	5	4	3	11	9	2
11 Atlético-MG	18	13	4	6	3	20	20	0
12 Criciúma	16	12	4	4	4	19	19	0
13 Juventude	16	13	4	4	5	15	19	-4
14 Vasco	14	14	4	2	8	15	25	-10
15 Cuiabá	14	15	3	5	7	16	20	-4
16 Vitória	12	14	3	3	8	16	23	-7
17 Corinthians	12	14	2	6	6	12	17	-5
18 Grêmio	11	12	3	2	7	10	14	-4
19 Atlético-GO	11	14	2	5	7	12	19	-7
20 Fluminense	7	14	1	4	9	11	22	-11

Zona da Libertadores *Zona da Copa Sul-Americana* *Zona de rebaixamento à Série B*

15ª RODADA

SÃO PAULO 2 X 0 BRAGANTINO	Morumbis.ontem
FLAMENGO 1 X 1 CUIABÁ	Maracanã.ontem
JUVENTUDE X GRÊMIO	Alfredo Jaconi.hoje.16h
FORTALEZA X FLUMINENSE	Castelão.hoje.16h
CRUZEIRO X CORINTHIANS	Mineirão.hoje.16h
INTERNACIONAL X VASCO	Beira-Rio.hoje.18h
VITÓRIA X CRICIÚMA	Barradão.hoje.18h30
PALMEIRAS X BAHIA	Allianz Parque.hoje.18h30
ATLÉTICO-GO X ATHLETICO	Antônio Accioly.hoje.18h30
BOTAFOGO X ATLÉTICO-MG	Nilton Santos.hoje.20h30

16ª RODADA

GRÊMIO X CRUZEIRO	Centenário.quarta-feira.18h30
ATHLETICO X BAHIA	Ligga Arena.quarta-feira.19h
VASCO X CORINTHIANS	São Januário.quarta-feira.19h
PALMEIRAS X ATLÉTICO-GO	Allianz Parque.quinta-feira.19h30
FLAMENGO X FORTALEZA	Maracanã.quinta-feira.20h
CRICIÚMA X FLUMINENSE	Heriberto Hulse.quinta-feira.20h
ATLÉTICO-MG X SÃO PAULO	Arena MRV.quinta-feira.21h30
VITÓRIA X BOTAFOGO	Barradão.quinta-feira.21h30
CUIABÁ X JUVENTUDE	Arena Pantanal. A definir
BRAGANTINO X INTERNACIONAL	Nabi Abi Chedid. A definir

MAIORES CAMPEÕES BRASILEIROS



FUTEBOL

Toni Kroos: agradecimento e desculpas

Toni Kroos se retirou oficialmente dos gramados com a eliminação da Alemanha diante da Espanha pelas quartas de final da Eurocopa. O meio-campista fez ontem uma publicação nas redes sociais fazendo agradecimento ao grupo alemão e aos torcedores. Ele ainda pediu desculpas ao espanhol Pedri, que se lesionou com falta do alemão e deve ficar do restante da Eurocopa.

MIGUEL MEDINA/AFP/05.07.2024



Kroos: adeus ao futebol

FUTEBOL

CR7 ainda lamenta eliminação

Na sexta-feira, Portugal foi eliminado pela França na disputa por pênaltis no jogo que valia uma vaga na semifinal da Eurocopa. Ontem, pelas redes sociais, Cristiano Ronaldo fez post com imagens suas, do time e da torcida: "Queríamos mais. Merecíamos mais. Por nós. Por cada um de vocês. Por Portugal. Somos gratos por tudo", escreveu.

WANDRÉ SILVA/AFC/DIVULGAÇÃO



America se complica na A2

O America foi derrotado pelo Maricá (2 a 1) e está fora da zona de classificação às semifinais da Série A2 do Carioca. O time é o quinto, com 11 pontos, três atrás do Audax (14).

Jogo no Mané Garrincha

Diretoria do Flamengo decide levar partida contra o Criciúma, pelo Brasileirão, no dia 20, para Brasília

No próximo dia 20, às 16h, pela 18ª rodada do Brasileiro, o Flamengo enfrenta o Criciúma como mandante. Porém, a partida não será no Maracanã, mas no Estádio Mané Garrincha, em Brasília. A mudança de local foi um pedido da diretoria rubro-negra, de acordo com o comunicado CBF.

Os ingressos, inclusive, já estão à venda. Eles vão de R$ 89 até R$ 358. Antes do Criciúma, entretanto, o Flamengo terá pela frente o Fortaleza, na quinta-feira, às 20h, no Maracanã. A partida diante do Internacional, no fim de semana 13 e 14, foi adiado — ainda sem data —, já que o time gaúcho enfrentará o Juventude pela terceira fase da Copa do Brasil. Na época, o confronto foi adiado por conta das enchentes no Rio Grande do Sul.

BASE RUBRO-NEGRA

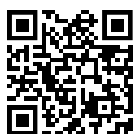
Pelo Campeonato Estadual Sub-20 — Taça Guanabara —, o Flamengo manteve a invencibilidade na competição ao derrotar ontem o Bangu, no estádio de Moça Bonita, pelo placar de 3 a 0. Os gols da equipe foram marcados por Lucas Oliveira (dois) e Thiago Medeiros.

O Flamengo tem 100% de aproveitamento na Taça Guanabara. Além do triunfo sobre o Bangu, o rubro-negro, que é líder do primeiro turno do Estadual, venceu também o Madureira (2 a 1), o Boavista (6 a 0), o Audax (3 a 1) e a Portuguesa (3 a 2). No próximo sábado, às 10h, na Gávea, o time faz o clássico contra o Botafogo.

Os oito melhores da Taça Guanabara, após 11 rodadas, avançam às quartas de final do Estadual.

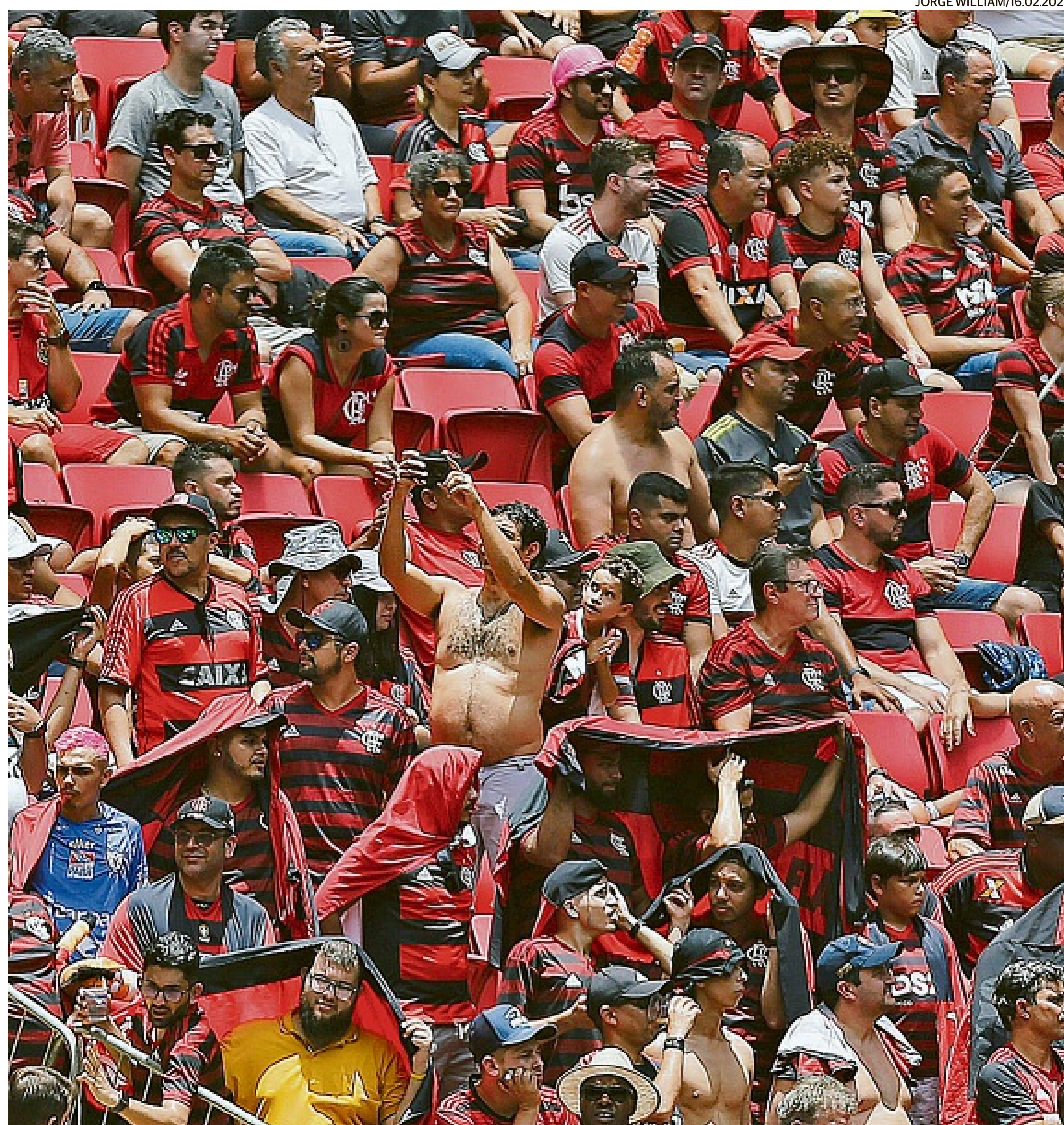
FLAMENGO X CUIABÁ

A partida de ontem, pelo Brasileiro, terminou após o fechamento desta edição.



Confira tudo no site do EXTRA.
extra.globo.com

JORGE WILLIAM/16.02.2020



Os ingressos para a partida do Flamengo contra o Criciúma, em Brasília, já estão à venda

INÊS 249

canal

EXTRA
DOMINGO
7.7.2024

NOVA CHANCE

VALESCA VOLTA AOS PROIBIDÕES, CANTANDO PAGODE, TRAP E R&B, MAS DÁ OPÇÃO DE VERSÃO LIGHT

INÊS 249



A RAINHA XUXA CONTA SUA HISTÓRIA



Xuxa relata desde a infância – e os terríveis abusos que sofreu –, namoros famosos, o estouro na Globo com o Xou da Xuxa, as polêmicas, seu ativismo pela causa animal e pelos direitos das crianças, o nascimento de Sasha, até chegar aos dias atuais. Com muita honestidade, ela mostra que nem tudo é glamour na vida de uma estrela de sua magnitude.

Memórias traz mais de 100 fotos, muitas delas inéditas e de seu acervo pessoal, e terá os royalties doados para a Aldeia Nissi, na Angola, e para santuários de animais resgatados de maus-tratos no Brasil.

NAS LIVRARIAS E EM E-BOOK



www.globolivros.com.br

GLOBOLIVROS

INÊS 249

canal

EXTRA
7 JULHO 2024 Nº 1.365

NESTE NÚMERO

FELIPE VASCONCELLOS

EXPLÍCITA OU LIGHT, QUAL VOCÊ PREFERE?

As primeiras mensagens com o assessor de imprensa da Valesca para falar dessa capa da Canal foram trocadas no dia 6 de junho. Na ocasião, nem tinha entendido direito ainda como seria o novo projeto da Popozuda. Aos poucos, a ficha foi caindo: era uma volta ao passado, mas de forma inédita. Sim, isso mesmo. Valesca abraçaria de novo os proibidões, mas não cantaria funk. No mínimo curioso, né? Resolvi embarcar nessa pauta, e bolamos um ensaio da cantora nua. Mas nem adianta que você não vai conseguir ver nada demais (risos). E isso tem tudo a ver com a dualidade de Valesca. Ao mesmo tempo que se diz romântica, não quer saber de namorado e prefere brinquedos eróticos a ter um homem ao seu lado. E, enquanto vibra com seu novo EP proibidão, não deixa de providenciar uma versão light para os fãs que não gostam "dessas coisas"...

Camilla Mota
EDITORA-ASSISTENTE

EDITORA-ASSISTENTE
Camilla Mota
(camilla.mota@extra.inf.br)

DESIGNER
Toni Azevedo

PROJETO GRÁFICO
William Batista

FOTO DA CAPA
Felipe Vasconcellos

INÊS 249



FERNANDO TOMAZ/DIVULGAÇÃO



JULIETTE seguiu estilo mais romântico em show: rendas como detalhes nas botas

TENDÊNCIA

GATAS DE BOTAS

Cano curto ou cano longo? Bico fino ou quadrado? Esqueça as antigas dúvidas! A questão agora é: com rendas, com lantejoulas ou marmorizadas? Especialista ensina a customizar

LAZULI REIS*
lazuli.reis@oglobo.com.br
* estagiário sob a supervisão de Camilla Mota



MEL MAIA usou botas jeans em festival de música no exterior



Peças clássicas do guarda-roupa de outono-inverno, as botas nunca foram tão fashion. Com novas modelagens e materiais, elas têm se tornado a escolha favorita de muitas celebridades na hora de criar looks impactantes. Entre as mais ousadas estão as botas com pinturas e aparência de porcelana; as costuradas e desenhadas; as que exibem fiapos; as jeans; as de renda; e as de lantejoulas. Essa variedade mostra a versatilidade que esses calçados podem oferecer, e isso não é papo para look de festa junina, embora nos arraiás essas peças sejam muito bem-vindas! As it-girls usam essas belezuras em shows, baladas e no dia a dia também!

— A bota é um clássico que vai sendo reinventado a cada temporada. É natural que os designers explorem todas as possibilidades, trazendo inúmeras versões de modelagens e materiais — diz Leandro Porto, stylist de Juliette, que vem apostando fortemente na tendência em seus shows: — Sinto que principalmente as cantoras gostam de usar botas no palco porque, além de se sentirem mais seguras, ganhando estabilidade nos movimentos, a imagem final fica mais marcante. Eu gosto de propor botas para criar contraste e dar um "peso" nos looks. Assim, as silhuetas impactam mais.

Para a consultora de moda e especialista criativa Maria Claudia Pompeo, a autoexpressão e a individualidade das pessoas estão em alta, e isso reflete em customização:

— As botas diferentonas desafiam os conceitos tradicionais e adicionam um elemento artístico ao visual. Esses modelos misturam moda de passarela com toques manuais e personalizados.

Para aqueles que desejam embarcar nessa tendência e customizar suas próprias botas em casa, aqui estão algumas dicas valiosas!

JEANS

As botas jeans, como as usadas por Mel Maia e Gabz, são relativamente fáceis de fazer, segundo Maria Claudia.

— Se tiver um par de botas antigas, um pedaço de tecido jeans, cola para tecido, tesoura, alfinetes e alguma intimidade com a máquina de costura... Está resolvido! O mais trabalhoso é ter que cobrir bem a superfície





A ATRIZ GABZ montou um look com botas jeans para um programa na noite paulistana

REPRODUÇÃO





LUDMILLA optou por um modelo brilhoso, cheio de lantejoulas

da bota com o tecido jeans sem que ele fique enrugado. Dá para apostar num estilo um pouco diferente também e não cobrir a bota inteira de jeans.

Adicionar detalhes como patches, bordados e tachinhas é uma boa para o resultado ficar ainda mais personalizado, indica a especialista.

'PORCELANA' E PINTURAS

Para criar botas com aparência de porcelana como as de Marina Sena, você precisará de tinta acrílica ou tinta para tecido. E muita paciência!

— Para a aparência de porcelana, é melhor usar pincéis finos. Tem que experimentar num pedacinho da bota para ver qual tinta adere melhor (acrílica ou para tecido) e funciona na superfície — adianta Maria Claudia.

Escolha um par de botas de cor clara e pinte delicadamente motivos florais ou abstratos, inspirando-se em porcelanas antigas. Selar a pintura com um verniz apropriado garantirá que sua arte permaneça intacta.

— Dá para procurar na internet porcelanas chinesas ou portuguesas como referências de imagens. E aí é usar a criatividade. Pode também tentar colocar um pouco de verniz fixador, algo aderente ao material da bota para que a tinta fique bastante fixa no acabamento — ensina a consultora.

COSTURADAS E DESENHADAS

As botas como as de Maisa podem ser feitas com a ajuda de agulha e linha. Use um par de couro ou de camurça e adicione desenhos bordados.

— Esse material é vendido a metro, são franjas compridas. Você pode comprar pedaços, cola de couro ou uma pistola de cola quente. Dá para criar padrões florais, geométricos... Para iniciantes, há kits de bordado muito úteis — diz Maria Claudia: — Se quiser dar uma reforçada, tem que costurar as bordas e cortar as franjas no comprimento desejado. Para um efeito volumoso, pode colocar várias camadas, uma em cima da outra. É preciso esperar secar por pelo menos 24 horas antes de usar as botas.

FIAPOS E RENDAS

Para recriar o modelo de Luísa Sonza, você pode usar franjas de tecido ou fios de lã. Cole

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



A CANTORA Marina Sena ousou com um modelo "marmorizado"

INÊS 249



REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



LUÍSA SONZA é fã das franjas

ou costure as franjas nas bordas superiores das botas, deixando os fiapos caírem livremente para um visual despojado e dinâmico. Já as que preferem o estilo de Juliette devem escolher rendas delicadas para o efeito de babadinhos.

— O material pode ser encontrado em lojas de aviamentos. Aquelas rendinhas que são usadas em lingerie são as mais indicadas. A pessoa também vai precisar de cola quente. A ideia é cortar a renda já no no tamanho adequado para cobrir o pedaço da bota onde o detalhe vai ser aplicado. É melhor que o calçado seja de material resistente. Comece colando pela parte de cima, descendo até a sola. Para um acabamento mais durável, costure a renda ao redor — explica Maria Claudia, que ainda sugere: — Para quem quer um visual mais romântico, é legal adicionar pequenos enfeites como fitinhas, fitilhos, pérolas, pedrinhas...

LANTEJOULA

Se a sua vibe é a mesma da cantora Ludmilla, suas botas precisarão de muitas lantejoulas. Compre tanto das grandes quanto das pequenas!

— Pegue um pedaço de qualquer tecido flexível. Tire a medida da circunferência da batata das suas pernas. Com essa medida, corte a largura do tecido. Em seguida, meça a altura da bota que você quer cobrir e corte o tecido em forma de retângulo com essas dimensões. Comece colando uma primeira camada de lantejoulas grandes no tecido com uma supercola. Espalhe as lantejoulas de maneira uniforme sobre toda a superfície do tecido. Depois, adicione camadas com lantejoulas menores. Isso criará um efeito de relevo e contraste — explica a especialista, que continua: — Aplique uma quantidade generosa de supercola na superfície da bota e posicione o tecido, garantindo que a superfície fique lisa, sem ruguinhas. A parte de baixo do tecido, a mais próxima do pés, deve ficar um pouco mais solta para facilitar o ajuste e garantir a flexibilidade. Após colar o tecido, pressione firmemente para garantir que esteja bem fixado. E não se esqueça de deixar secar completamente antes de usar as botas. Senão, já era!

Tem disposição e habilidade? Então mãos à obra, ops às botas! ●

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM





MAISA apostou em botas com desenhos bordados

INÊS 249

NÓS TESTAMOS

Produtos que nossa equipe experimentou



OLHAR IMPACTANTE, sem esfarelar nem formar grumos. A máscara para cílios Avon Exxtravagant Extreme Volume me ganhou logo na primeira camada aplicada. Os cílios ficaram encorpados e tive a sensação de estarem mais alongados. Um luxo! R$ 59,90. SAC: 0800 708 2866.

NAIARA ANDRADE
repórter



A PALETA DE SOMBRAS Vult Amour combina cores versáteis e sofisticadas. Composta por tons avermelhados e marrons, tanto mate quanto com brilho intenso, a paleta se destaca pela sua alta pigmentação desde a primeira aplicação. A resistência à água garante uma fixação duradoura, enquanto as cores mate oferecem uma textura aveludada e fácil de esfumar. A cor vinho com glitter dá um toque alternativo e impactante, ideal para eventos noturnos. As cores mais escuras funcionam como esfumador, criando uma base para a aplicação das tonalidades mais claras, como a sombra rosa clara com glitter, perfeita para seguir a tendência do ponto de luz no canto interior dos olhos. R$ 69,99. SAC: (11) 3716 3521.

LAZULI REIS
estagiário



COMBO DE CUIDADOS com o corpo, a linha Nativa Spa Lilac, de O Boticário, é formada por uma loção corporal e um body splash. Para quem gosta de fragrâncias florais, é maravilhoso. O cheirinho é delicioso, e o hidratante deixa a pele muito macia. R$ 172,80, o kit. SAC: 0800 041 3011.

I.C.
repórter





LINHA COMPLETA para cuidar de cabelos ressecados, secos e porosos, o kit Coconut Oil, da Seja Cachos, conta com xampu, condicionador, máscara e leave in. Os produtos têm a tecnologia Wave Control, que repara a fibra capilar formando um filme protetor que reduz a porosidade e mantém a umidade no interior dos fios. Fiquei muito satisfeita. Como prometido, meus cachos ficaram sedosos, definidos e profundamente hidratados. R$ 127,50 (o kit). SAC: sejacachos.com.br.

ISABELLA CARDOSO
repórter

INÊS 249

CONEXÕES



Gabriela Germano gabriela.germano@extra.inf.br

VELHA É A VISÃO QUE AS PESSOAS TÊM DOS VELHOS

Há um processo de menosprezo e invisibilidade social que todos nós, seja lá com qual idade estivermos agora, vamos enfrentar. E atenção! Porque é um movimento que não acontece de uma hora para outra, como se num esquisito dia a gente acordasse e percebesse que a maioria das coisas no mundo não parece mais ser feita ou pensada para nós. Essa exclusão vai se dando aos poucos. Na última semana, muito foi falado sobre a contratação de Eliana pela Globo. Mesmo quem não acompanha a carreira da apresentadora ao menos ouviu falar dela. Está há anos na TV, já cantou, trabalhou com crianças, com adultos, passou por Record e SBT... E o que me chamou atenção em meio a toda essa movimentação foi ela dizer em entrevista ao "Fantástico": "Transição profissional aos 50 anos. É lindo viver".

Eu sei. Eliana é rica, bonita e famosa. E nós, a maior parte dos seres da Terra, integramos o grupo das pessoas comuns, pobres, ferradas, feias, ou até tudo isso junto. Ainda assim, o passar do tempo também se impõe a ela, o que transpareceu em sua reflexão. E as perguntas que mais tenho me feito aos 40 e poucos anos e sugiro a você são: "O quanto vou deixar o mundo me anular?" e "O que está ao meu alcance fazer para não ser anulada pelo mundo?".

Gagás estão todos aqueles que ainda não perceberam como o aumento de expectativa de vida alterou o comportamento das pessoas. A população está amadurecendo, envelhecendo e curtindo o que há por aí. Mas parece que o comércio, a indústria, os prestadores de serviço, os responsáveis por pensar as cidades são uns antiquados com visão limitada. Estão longe de oferecer algo que realmente sirva a esse público, para além de lojas de empréstimo consignado ou de lugares tomados por máquinas e vazios de gente disposta a atender com atenção. Como essas gerações mais experientes são comumente tachadas de teimosas, entretanto, acho que elas têm se munido dessa persistência para gritar ao mundo: "Nós vamos nos divertir, sim. Vamos ocupar os lugares, os bares, viajar, nos exercitar. Vocês não vão nos matar antes da hora".

O fenômeno é global. Estávamos na Colômbia, e a experiência no restaurante tinha sido muito positiva. Comida boa, atendimento cordial, ambiente agradável. Pois na hora de pagar a conta, o jovem garçom, que até então tinha acertado em tudo, se voltou apenas para mim e minha irmã, sugerindo que respondêssemos a uma pesquisa de satisfação. Em tom de brincadeira, mas com aquele fundo de verdade, meu pai, que também ocupava a mesa ao lado de minha mãe e tinha gostado de tudo, perguntou: "Gente velha não pode responder?". A experiência até então saborosa deu uma azedada bem no final.

Se ligue nas sutilezas para não cair na armadilha de acreditar que você não cabe mais em determinado contexto, que tal lugar não é feito para você, definhando sua mente e seu corpo. Vai ganhar fama de reclamão ou reclamona? Dane-se. É vencer pela insistência! Os tão polêmicos cardápios digitais definitivamente excluem, não incluem. Ou os estabelecimentos se atentam a isso ou vão perder clientes. Os rótulos de produtos com letras ilegíveis de tão pequenas precisam passar por uma reformulação, ou os consumidores podem iniciar um movimento de parar de comprar essas marcas. É típico do mercado cosmético. Aquele monte de creme que promete melhorar a aparência da minha cútis... Mas como vou usar um troço se não consigo ler as instruções de uso? O processo de não pertencimento ao mundo passa a ser sentido na pele.

Eliana ainda nem integra o grupo da terceira idade, ou da melhor idade, como queiram dizer. Mas apesar de ser abastada e privilegiada, sua ida aos 50 anos para a emissora de maior audiência do país é significativa. Ou vocês acham que o universo televisivo e artístico também não é excludente com profissionais — principalmente as mulheres — após uma certa idade? Nos últimos anos, vimos um forte movimento de contratação de jovens personalidades da internet ganhando espaço nas telas maiores. O SBT anunciou a chegada de 43 deles como embaixadores do canal na última semana. E a renovação é necessária, é bom que haja espaço para todo mundo. Mas esse todo mundo precisa incluir quem adquiriu bagagem, quem somou experiência, quem tem a trocar e acrescentar àqueles que estão vindo.

Além de olhar para a TV, preste atenção ao lado. Na academia, no baile, na igreja, nos teatros, no salão de beleza, na excursão... Os maduros, experientes ou velhos estão querendo se movimentar, conhecer, consumir... Obsoleto está quem ainda não se ligou na força propulsora disso.



ANDRÉ MELLO

VALESCA POPOZUDA

DOIS LADOS

Sempre vista com uma mulher livre e desapegada, cantora surpreende ao dizer que é romântica e não aceitaria um relacionamento aberto: 'Sou ciumenta', confessa ela, que ainda relembra passado difícil, quando teve até que morar na rua com amigas

TEXTO **THOMAZ ROCHA** thomaz.rocha@oglobo.com.br FOTOS **FELIPE VASCONCELLOS** @fbvasconcellos
PRODUÇÃO DE MODA **ANAS.CA'S STYLING** @anacas.styling BELEZA **DAN BLAZ** @danblaz_

A gaiola, que simboliza prisão, tem outro significado para Valesca Popozuda. Como um passarinho que sai das grades e ganha o mundo, a cantora vem, a cada dia, se soltando mais de suas amarras. Com seu novo trabalho, "De volta para a Gaiola", a artista experimenta gêneros diferentes do funk, que sempre a marcou. Em seu EP, lançado na última sexta-feira, com três músicas em duas versões cada (explícita e light), Valesca retorna aos proibidões. Mas com pagode, R&B e trap.

— É uma proposta totalmente diferente de tudo que eu já fiz, embora continue falando da liberdade e do amor de maneira mais profunda — conta ela, aos 45 anos.

As canções são sobre relações amorosas das mais diversas formas, incluindo um romance entre duas mulheres. Como parte de seu projeto, ela ainda gravou vídeos para as redes sociais falando sobre sexo e liberdade feminina. Marcada por ter feito parte do grupo Gaiola das Popozudas, Valesca sempre quis cantar o não ao preconceito e ao padrão.

Até atingir o sucesso, no entanto, percorreu caminhos complexos. Filha de dona Regina Célia, foi criada com dificuldade apenas pela mãe. Aos 20 anos, quando se descobriu numa gestação de risco à espera de Pablo, seu único filho (hoje com 24), Valesca sentiu que a história da mãe seria reescrita por ela. Pronta para o combate, ela mudou a rota de seu destino e conquistou milhões de fãs, servindo de inspiração para muitas mulheres. Nas próximas páginas, a cantora se desnuda, não apenas para o ensaio da Canal Extra. Confira!



"Não tenho vergonha do meu corpo nem de estar nua na frente da galera. Me sinto tão à vontade, é uma liberdade"

Você está retomando aos proibidões, um tipo de música pelo qual muita gente tem preconceito. Como avalia essa nova fase?
Hoje, a galera lança música de mês em mês. Esse pessoal vem muito rápido, tipo ejaculação precoce (risos). O meu tempo é bem diferente. Levo de seis meses a um ano para lançar uma música. Eu gosto de ter tempo para trabalhar, burilar... Não preciso ter uma música em número um no Spotify ou ter música estourada para estar na ativa. Graças a Deus, eu faço show todo fim de semana. Mesmo assim, comecei a me questionar se valia a pena me encaixar nos padrões musicais atuais. Foi quando resolvi fazer um EP, resgatando os proibidões. Eu amo, meus fãs amam... Eu amo falar sobre sexo, prazer. Mas também tenho fãs que não curtem proibidões e, com esse novo trabalho, eles podem optar pela versão light, ficando à vontade para ouvir a Valesca em casa falando de amor.

Por que proibidão ainda choca tanto?
As pessoas realmente não estão preparadas, mas já melhorou. Choca falar de uma realidade, ainda mais quando é sobre o desejo da mulher. Antigamente, ninguém tocava nesse assunto, a família não conversava com o filho sobre o tesão, sobre perder a virgindade. Isso era muito vergonhoso. A minha mãe foi criada nesse mundo sozinha. Quando eu era adolescente, eu não sabia o que era sexo, eu não sabia o que era gozar, porque a minha mãe tinha vergonha de conversar essas coisas comigo. Quando eu perguntava algo, ela brigava. Inclusive, eu escondi dela quando fiquei menstruada. Tinha medo de falar. Muitas pessoas também foram criadas assim. Tá tudo bem, só que a gente tem que conversar com nossos filhos, com a sociedade, falar também sobre prevenção e sobre as doenças que estão aí. A gente tem que falar sobre sexo, vontades e suas consequências. Hoje minha mãe é aberta. Ela solta cada pérola...

Você fala que não está nem aí para as críticas. Mas já chegou a se abalar por conta delas?
Quando eu comecei na Gaiola com um público muito mais masculino, via a cara das meninas de nojo por eu estar expondo meu corpo. Os anos foram se passando e comecei a cantar sobre a liberdade da mulher, sobre a necessidade de entender nosso corpo, de falar sem ter vergonha, de ensinar como queremos ser tocadas. Eu queria que essas mulheres estivessem comigo. Mas as pessoas não entendiam. De certa forma, as críticas me machucavam sim. Eu não estava ali para invadir a privacidade de alguém. Se um homem tira foto sem camisa, é elogiado pelo tanquinho. Se uma mulher aparece desnuda, tem comentários do tipo "Nossa, cheia de celulite, que horrorosa, tá gorda... Isso vem das próprias mulheres. Mas comecei a debater com os homens e falar das nossas vontades. Por algum momento me machucou, mas depois eu pensei: "gente, isso é um trabalho a ser construído, né?"

Você hoje serve de inspiração para muitas mulheres. Já ouviu alguma história que a tenha comovido muito?
Muitas mulheres chegam perto de mim e falam: "Como você foi necessária para mim um dia e continua sendo tão necessária, como você me ajudou a quebrar tabu, com seu jeito de ser simples". Fui fazer agora um casamento de meninas e uma falou: "Nossa, eu cresci ouvindo você. Você me ajudou a ser puta e piranha, sem ter vergonha do que a sociedade ia falar". Isso é muito bom. Isso me fortalece cada vez mais. Tô no caminho certo.

Você sentiu pressão estética? Sofreu por isso?
Sofria muito com a busca de uma perfeição, para estar dentro do "padrão". Naquela época, por ser desejada, eu tinha que estar bem. No carnaval, tinha que ter corpão saradão, barriga zero, sem gordura nenhuma, passar fome, porque eu tinha que estar bem. Não podia ter nenhuma celulite. Ficava preocupada com o que a câmera ia mostrar. Me olhava no espelho e chorava. Me machuquei muito por causa disso. Meu sonho era ser capa de revista, mas muitos falavam que só quem era magra virava capa. Eu procurava saber o que tinha que fazer para poder me adequar. Pensava mais nas pessoas do que em mim. Como tinha perna saradona, resolvi fazer uma hidrolipo na região. Eu quase fiquei sem perna. Fiquei um ano escondendo, porque fiquei com hematomas por causa da necrose. Amava minhas pernas. Imagina o sofrimento de viver escondendo... Com o tempo, fui entendendo que não precisava me adequar a um padrão. Sou uma mulher de carne e osso. Tenho amor-próprio. Já tem tempo que não sofro mais com isso. Quero ser feliz.

Como é a sua questão com a nudez?
Depois que tive meu filho, que foi de parto normal, eu não tive vergonha de mais nada. O ensaio para a Canal foi muito divertido. Eu balançava meu peito, brincava que precisava trocar meu piercing (ela tem um nas partes íntimas). Eu não tenho vergonha do meu corpo nem de estar nua na frente da galera. Me sinto tão à vontade, é uma liberdade. Eu não tenho malda-



de, ela está na cabeça das pessoas. Quer olhar? Olha! Eu amei essas fotos, ainda mais quando vi as referências. Eu olhei e disse "Uauuu". Foi muito libertador.

O piercing nas partes íntimas precisa de algum cuidado especial?
É igual para qualquer parte do corpo. Nunca inflamou nada. Lavou, tá novo. Das vezes que fechava, eu ia lá e furava de novo. Não doeu nada para furar. Tenho vontade de colocar no bico do peito, mas dizem que dói. No nariz e no umbigo doeu mais que na perereca.

Como você descobriu o sexo?
Cada vez mais vou aprendendo e descobrindo. Eu perdi minha virgindade com 16 anos. Ainda demorei porque tinha medo. Tinha esse bloqueio. A primeira vez foi com um namorado. Foi um trauma porque não foi bom. Ele chegou ao ápice dele, mas eu não. Não foi aquela coisa básica do prazer. Você acha que gozou e foi muito bom, mas não foi. Eu achava que eu sabia tudo, mas eu não sabia nada. Até hoje eu acho que eu sei tudo e cada vez mais eu aprendo, sabe?

Outro assunto que é tabu é o sexo anal...
Amo fazer sexo anal. Fui descobrindo que eu tinha esse desejo... Mas a pessoa tem que me conquistar na cama para ganhar. Não é com qualquer um que pratico. Quando desperta o tesão profundo, eu preciso botar essa adrenalina pra fora. Aí eu libero. Sinto muito mais tesão no sexo anal do que no vaginal. Descobri que gostava quando experimentei um vibrador. Isso me leva às nuvens.

Você tem algum brinquedo erótico inusitado?
Amo vibradores, tenho vários, perdi as contas. Do lado da minha cama deve ter uns cinco. E debaixo deve ter uma mala cheia. Eu era rata de sex shop. Tenho um consolo que é um pênis que cola na parede, que cola no chão. Também tenho um brinquedo em formato de coelhinho com várias funções, dá pra brincar legal. Quando tô com vontade, vou lá e uso. Às vezes, eles são melhores do que um homem. Prefiro mil vezes eles do que ter um homem ao meu lado.

Permanece solteira? Como está curtindo esse momento?
Já estou solteira há seis anos. Sou muito romântica, apesar de não parecer. Como falo


VALESCA POPOZUDA


canal
EXTRA

muito sobre a vida, sexo e liberdade, as pessoas se assustam com isso. Mas estou solteira porque eu quero. Tô vivendo esse momento da minha vida com essa liberdade, sem ter que dar satisfação para ninguém. Às vezes, no fim de semana, quando tô em casa sozinha, penso que podia ter um namorado, ir ao cinema... Mas esse pensamento só dura meia hora. Logo esqueço e não quero mais nada. Só de pensar em um relacionamento me dá preguiça. Eu não tô buscando, mas também não tô me esquivando. Se tiver que acontecer, vai acontecer. Gosto muito dessa liberdade de ir pra rua, de beijar, de transar... Gosto de ser livre para ser o que quiser. Já estou há seis anos sem me trancar dentro da gaiola (risos).

Você viveria um relacionamento aberto?
Eu até conheço pessoas que estão nesse tipo de relacionamento, mas não é a minha praia. Seria uma experiência nova pra mim. Sou muito intensa, quando eu gosto, sou ciumenta. Ver uma pessoa que eu amo se relacionando com outra pessoa... Não sei como seria na minha cabeça. Não me sinto preparada para isso neste momento, mas, como estou há tanto tempo sozinha, já não sei mais como poderia ser a relação.

Você já pensou em apresentar um programa sobre sexo esclarecendo dúvidas?
É meu sonho. A gente, inclusive, vem trabalhando muito para isso acontecer. Sempre tive muita vontade mesmo de sentar e conversar. Lembro que a Monique Evans tinha um programa desse antigamente e eu assistia, sou fã dela.

Na época da Gaiola, você chegou a receber alguma proposta em troca de sexo?
A gente recebia propostas direto. Até hoje no meu Direct o povo fica perguntando quanto eu cobraria para sair. Eu não tenho nada contra a prostituição. É um trabalho honesto, tem que ter muita disposição para deitar na cama com um homem que você não conhece. Eu admiro a luta dessas mulheres. Não deve ser fácil. Mas eu nunca me deixei vender. Dentre as propostas que recebi tinham: “Te dou R$ 100 mil”, “Te dou R$ 50 (mil)”. Faziam tudo para mexer com a minha cabeça. Só que eu não estava ali para ser comprada. Se eu quisesse ir, aceitaria pelo meu desejo.

Como você se descobriu bissexual?
Eu já tinha beijado uma menina lá atrás, mas, há seis anos troquei carícias com outra mulher, quando terminei meu relacionamento. Eu estava numa festa, a gente começou a se beijar, aí comecei a sentir tesão. Uma doideira! Me deixei levar e fiquei com essa pessoa. Curti muito! Eu quero viver outras situações como essa, e vou deixar essa experiencia maravilhosa permanecer em minha vida. Não vou me bloquear. Eu me permito viver.

Como foi sua infância?
A minha mãe foi jogada bebê num colégio interno, onde foi criada. O doce que mais ama hoje é goiabada, porque ela via as pessoas levando a sobremesa para suas colegas. Ficava aguada porque não tinha ninguém para levar a dela. Tanto que a primeira vez que comprou uma lata de goiabada, comeu inteira. Quando tinha 16 anos, teve que sair do colégio para trabalhar em casa de família. A patroa dela propôs me criar e me dar tudo que eu precisava, mas minha mãe não quis me entregar e foi expulsa do emprego. Foi então trabalhar como trocadora de ônibus, enquanto eu ficava numa comunidade em Vicente de Carvalho (Zona Norte do Rio). Quase morri porque as pessoas não cuidavam direito de mim. Meu umbigo quase apodreceu. Depois, ela conheceu o Luisinho, meu ex-padrastro, que me criou como pai. Foi aí que fomos morar em Irajá (Zona Norte do Rio). Só aos 12 que fiquei sabendo a verdade sobre meu pai biológico através de um fofoca. Eu o conheci, mas não cheguei a criar vínculo afetivo. Ele até tentou fazer por mim o que ele não fez quando era criança, mas já estava criada. Não precisava nem do sobrenome dele mais. Até hoje só tenho o nome da minha mãe nos documentos. Eu não quis ter o sobrenome dele. Pra quê? Fui feliz até agora assim e vou continuar sendo feliz, isso não vai me mudar. Um sobrenome não vai agregar nada hoje.

Por que você saiu de casa aos 14 anos?
Minha mãe vivia se mudando por conta do trabalho do meu padrasto, que era arquiteto. Nessa época, eu namorava um menino e, quando minha mãe falou que ia se mudar de novo, eu falei que não ia. Até menti para ela falando que eu ia morar com meu pai, mas ele nem sabia de nada. Fui morar com a família do namorado. Fiquei vivendo lá pouco mais de dois anos e, depois, conheci amigas. Saí desse relacionamento porque me sentia sufocada. Não podia sair com minhas amigas nem ir a um shopping, por exemplo. De certa forma, foi abusivo. Fui viver com as meninas, mas cheguei a morar na rua, quando tentamos



mudar para o Estácio. A gente ia alugar um quarto na casa de um cara, mas o espaço já estava ocupado. Não sobrou outra opção. Dois dias depois, conseguimos um lugar pra ficar. Minha amiga trabalhava num restaurante, e eu esperava ela chegar com o resto de comida para eu comer. Depois, comecei a trabalhar sem saber o que seria meu destino. É muita história. Estamos organizando um documentário sobre minha vida, quem sabe não pinte até o final de 2025!

Quais foram seus primeiros trabalhos?
Meu primeiro trabalho foi servindo saladas num restaurante. Quando saí de lá, fui ser frentista de um posto na Avenida Maracanã. Na sequência, fiz figuração na Globo, e me encantei pelo mundo artístico. Só não consegui continuar porque engravidei e, como era uma gestação de risco, tive que ficar com minhas pernas para o alto sem fazer esforço.

Como encarou esse momento?
Por um momento pensei em tirar meu filho, porque eu comecei a ter gatilhos. Pensei que passaria tudo que minha mãe tinha passado sem ninguém para me ajudar. Quando contei da gravidez, ela me apoiou e disse para eu não fazer isso. Afirmou que não passaríamos fome e que ela estava ali para me dar as mãos. Depois que o Pablo nasceu, voltei a trabalhar no posto de gasolina e também vendia coisas de casa para complementar a renda. Eu não tinha como dar um leite para meu filho. Não tinha fralda. Tinha que lavar os panos para o Pablo usar. Busquei uma instituição que me dava uma cesta básica a cada 15 dias. Chegava em casa feliz com o saco de mantimentos.



"Pensei em tirar o meu filho, mas minha mãe me apoiou e afirmou que não passaríamos fome"

Você mora com quem?
Moro com meu filho em Jacarepaguá (Zona Oeste do Rio). Eu falo que minha casa é como um hotel para ele, por que Pablo vai e volta, viaja muito por causa do trabalho (ele trabalha com Twitch, um serviço de streaming de vídeo ao vivo, além de ser cantor). Só vem em casa para trocar de mala (risos). Fico mais sozinha, mas minha irmã Julia fica muito comigo, porque me ajuda nas coisas rotineiras.

Como é a sua relação com o Pablo?
Antes de ser meu filho, ele é meu amigo. Busquei dar uma educação semelhante a que recebi da minha mãe, mas falando sobre sexo com ele, por exemplo. Ele ouvia meus proibidões em casa e nunca foi pra escola replicar o que ele escutava. Nunca escondi nada dele sobre o universo lá fora, porque a gente cria os filhos para o mundo. Pablo sempre tentou me defender dos julgamentos que faziam de mim, mas, desde o início, deixei claro que ele ouviria muita coisa sobre a mãe. Se tivesse alguma dúvida, que perguntasse para mim.

O pai dele deu algum tipo de ajuda na criação?
Fui mãe solo. Criei meu filho sozinha, com o apoio da minha mãe. Ele até tem contato com o pai, mas é ele lá e eu aqui.

Ao longo de sua trajetória, você se envolveu com dívidas. Como driblou a situação?
Quem nunca teve o nome no SPC? Na gravidez, passava vários cheques sem fundos. Eu tinha que comprar o leite do meu filho. Nessa época, meu nome ficou mais sujo que meu pé descalço. Ao longo do tempo, com o trabalho, fui limpando aos poucos. A gente passa por altos e baixos, não é fácil. Já perdi um apartamento. Eu precisava investir no meu trabalho porque só com os shows o dinheiro não dava, mas aí veio a pandemia... Não consegui pagar a dívida.

Você acredita em Deus?
Sim. Tenho minhas crenças, cuido dos meus orixás, exus ... Cuido de todos porque são os caminhos da minha vida. Mas acredito que Deus está em tudo e também se apresenta em todas as religiões de forma diferente. Frequento lugares onde me sinto bem. Só não gosto de me limitar. A gente tem que acreditar, e uma coisa é certa: eu sou uma mulher de muita fé. ●



INÊS 249

NOVELAS

RESUMOS DA SEMANA

FÁBIO ROCHA/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO



A investidora de cacau Aurora (Malu Mader) chega à fazenda de José Inocêncio (Marcos Palmeira), mas é desprezada pelo produtor ao se conhecerem.

RENASCER

GLOBO • SEG A SÁB | 21H20

SEGUNDA-FEIRA
Zé Bento discute com José Inocêncio e avisa que apoia João Pedro na condução dos negócios da fazenda dele. Norberto confunde uma mulher com Jacutinga. José Inocêncio expulsa Bento de casa. Dona Patroa é obrigada a servir Egídio e Eliana na venda de Norberto.

TERÇA-FEIRA
Aurora, uma investidora e fazendeira do Espírito Santo, aparece na fazenda de José Inocêncio a convite de Zé Bento. Aurora é apresentada a José Inocêncio. Tião é agredido por Marçal, mas disfarça ao ser questionado por Augusto sobre seus ferimentos. Rachid vai embora.

QUARTA-FEIRA
Aurora aceita o convite de José Inocêncio para ficar uns dias na fazenda. Egídio debocha de Dona Patroa. José Inocêncio presenteia Tião com seu capetinha e pede segredo. Inácia não gosta de saber que o patrão se desfez de seu amuleto. Tião faz seu pedido ao capetinha.

QUINTA-FEIRA
Mariana não se conforma ao saber por Inácia que José Inocêncio viajou para o Espírito Santo ao encontro de Aurora. Mariana propõe a Egídio que ambos separem Sandra de João Pedro. Egídio agride Marçal, que promete se vingar do patrão. Iolanda confronta Egídio.

SEXTA-FEIRA
Iolanda se deixa enganar por Egídio, que lhe oferece dinheiro e jura arrependimento. Egídio provoca João Pedro e acaba levando uma surra do genro, conforme havia premeditado. Sandra passa mal, e Eliana a leva ao hospital. Iolanda acompanha Sandra ao hospital. João Pedro entra em desespero e se sente culpado pela morte do bebê. Augusto avisa a João Pedro que o irmão não tem culpa pela morte da filha. Teca tem uma manifestação espiritual.

SÁBADO
Eliana e Mariana se chocam com a frieza de Egídio ao saber da morte da própria neta. Egídio cogita atentar contra João Pedro. Maria Santa aparece pela primeira vez para o filho caçula. Aurora recebe Inocêncio em sua fazenda. Eliana ameaça Egídio. Mariana alerta Augusto e Inácia sobre o perigo de morte que João Pedro está correndo. João Pedro expulsa Egídio do hospital.



SEXO
Iolanda (Camila Morgado) se veste de Jacutinga e leva Rachid (Almir Sater) à loucura.

GLOBOPLAY/REPRODUÇÃO



SANDRA PERDE O BEBÊ APÓS PASSAR MAL

Sandra (Giullia Buscacio) começa a passar mal por conta de várias atribulações em sua família. O estopim se dá quando Egídio (Vladimir Brichta) provoca João Pedro (Juan Paiva), que agride o sogro. A moça é levada rapidamente ao hospital, onde os médicos informam que ela perdeu a criança. João Pedro fica arrasado.

FAMÍLIA É TUDO

GLOBO ● SEG A SÁB | 19H40

SEGUNDA-FEIRA
Ernesto descobre que Andrômeda é uma grande cantora. Luca consegue o retrato falado de Ana. Júpiter fica angustiado ao ver Guto e Lupita juntos. Tom faz uma volta espetacular e sai aplaudido da pista. Júpiter decide se declarar para Lupita.

TERÇA-FEIRA
Tom vence a competição. Lupita e Guto são assaltados na estrada. Otto conta para Netuno/Léo que ele foi contratado para cometer um assassinato. Maya ajuda Luca a procurar Ana. Chicão descobre que foi Lulu quem incentivou Andrômeda a ser desafinada. Lupita e Guto são levados para uma mata.

QUARTA-FEIRA
Jéssica se preocupa com a investigação de Luca. Lupita e Guto se perdem no meio da mata. Netuno/Léo rende Marta e a obriga a contar a verdade para ele. Leda conhece Ubaiara. Convencida por Lulu, Andrômeda canta fora do tom, e é hostilizada no bar.

QUINTA-FEIRA
Ubaiara se apresenta para Leda com nome falso. Netuno/Léo foge do cativeiro e volta para a Fundação. Andrômeda é ovacionada pela plateia ao vencer o concurso. Hans se surpreende ao ouvir a prima cantando. Júpiter avisa aos irmãos do desaparecimento de Lupita e Guto. Nicole descobre que Plutão é um Mancini.

SEXTA-FEIRA
Tom termina seu namoro com Vênus. Lupita se surpreende com as habilidades de Guto na mata. Júpiter diz a Marieta que pedirá Lupita em namoro. Andrômeda assina contrato com a gravadora. Guto revela o plano de Júpiter e se declara para Lupita.

SÁBADO
Lupita se surpreende com as revelações de Guto. Tom abandona a produtora, e Maya fica intrigada. Plutão não consegue se explicar para Nicole. Chicão é expulso da gravadora, e Lulu impede que Andrômeda o ajude. Vênus se empenha em descobrir por que Tom terminou o namoro. Lupita e Guto se beijam.

REDE GLOBO/REPRODUÇÃO



PERDIDOS NA MATA, GUTO E LUPITA SE BEIJAM

Júpiter (Thiago Martins) fica angustiado ao ver Lupita (Daphne Bozaski) e Guto (Daniel Rangel) juntos e decide se declarar para a amiga. Enquanto isso, na estrada, a estrangeira e o estagiário sofrem um acidente e são assaltados, sendo levados por um bando para dentro da mata. Os dois se perdem, e Lupita se surpreende com as habilidades do amigo para eles se salvarem. Guto, então, revela à amada o plano de Júpiter para fazê-la se interessar por ele e desabafa sobre o que sente. Enfim, os dois se beijam.



DECEPÇÃO
Nicole (Aishat Moura) descobre que Plutão (Isacque Lopes) é um Mancini, e ele não consegue explicar a situação para a moça.

Não perca!

Andrômeda vence o concurso musical



PAULO BELOTE/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

Ernesto (João Baldasserini) percebe que Andrômeda (Ramille) é uma grande cantora. E Chicão (Gabriel Godoy) desvenda o mistério de a amada desafinar tanto: foi Lulu (Cris Vianna) quem incentivou a própria filha a cantar mal assim. A ex-miss ainda tenta sabotar a apresentação da moça, ela é hostilizada, mas com a ajuda de Chicão acaba vencendo o concurso e assina contrato com a gravadora.

NO RANCHO FUNDO

GLOBO • SEG A SÁB | 18H30

SEGUNDA-FEIRA
Zé Beltino não aceita voltar para o Rancho Fundo. Zé Beltino e Blandina se casam e ele a questiona sobre sua aliança. Artur apresenta Quinota como nova sócia do boteco. Zefa Leonel se surpreende ao saber que Zé Beltino fechou sociedade com Ariosto.

TERÇA-FEIRA
Zefa Leonel se enfurece ao saber que Blandina se casou com Zé Beltino sem assinar o acordo pré-nupcial. Ariosto cogita desfazer a sociedade com Zé Beltino para agradar a Zefa Leonel. Zé Beltino pede para Tia Salete ser sua madrinha de casamento. A família Leonel chega ao Rancho Fundo.

QUARTA-FEIRA
Zefa Leonel descobre que existe uma forma de anular o casamento de Zé Beltino. Quintilha se preocupa com as finanças do hotel. Vespertino mente sobre o estado de saúde de Deodora para Seu Tico Leonel, que decide procurá-la. Ariosto se insinua para Zefa Leonel, que aceita o galanteio.

QUINTA-FEIRA
Zefa Leonel e Ariosto trocam elogios. Deodora se finge de doente para enganar Seu Tico Leonel. Vespertino sente ciúme de Deodora e Seu Tico Leonel. Quinota flagra Benvinda e Nastácio se beijando. Vespertino encomenda a Jordão a morte de Seu Tico Leonel.

SEXTA-FEIRA
Jordão vende sua arma para Vespertino, que vai atrás de Seu Tico Leonel. Zefa Leonel leva Ariosto para visitar a Gruta Azul. Quintilha se interessa por Primo Cícero ao perceber que ele tem dinheiro. Caridade flagra o pai aos beijos com Quintilha. Deodora questiona Vespertino sobre a arma em sua cintura. Ariosto sofre um acidente com o cavalo.

SÁBADO
Deodora ameaça Vespertino. Esperança e Jordão se beijam. Zefa Leonel se preocupa com Ariosto. Vespertino beija Deodora. Sabá Bodó insiste em se divorciar de Nivalda. Zefa Leonel teme pela vida de Ariosto.

REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO



BLANDINA E ZÉ BELTINO SE CASAM

O casamento de Zé Beltino (Igor Fortunato) e Blandina (Luisa Arraes), realizado sem um acordo pré-nupcial, desencadeia grandes conflitos familiares. Furiosa ao ver Seu Tico Leonel (Alexandre Nero) com Deodora (Debora Bloch), Zefa (Andrea Beltrão) retorna ao Rancho Fundo com sua família, mas o filho mais velho resolve ficar na capital. Blandina, por sua vez, aproveita a nova posição para consolidar sua influência sobre o marido. Preocupada, a matriarca da família Leonel descobre uma possibilidade de anular o casamento do jovem.



FLERTE
Ariosto (Eduardo Moscovis) se insinua para Zefa Leonel, que aceita o galanteio.

Não perca!

Vespertino manda matar Tico Leonel



LÉO ROSARIO/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

As intrigas dominam a trama com Vespertino (Thardelly Lima) no centro das conspirações. Ele sente ciúme de Deodora e encomenda a morte de Seu Tico Leonel a Jordão (Alejandro Claveaux), que vende sua arma para concretizar o plano. O dono do cabaré decide ir atrás do ex de Zefa. Deodora o questiona sobre o revólver em sua cintura e o ameaça. Ele aproveita o momento de tensão para beijá-la.

INÊS 249

A INFÂNCIA DE ROMEU E JULIETA

SBT • SEG A SEX | 20H30

SEGUNDA-FEIRA
Vitor começa a trabalhar na lanchonete do CEC. Lívia descobre que Valentina desvalorizou seu trabalho. Glaucia cogita vender suas peças de roupa para conseguir dinheiro. Fred passa a ser assessorado pelo produtor musical. Fausto conta aos pais de Romeu, Dimitri, Ellen, Ian e Nath que as crianças invadiram a casa dele sem autorização. Telma flagra Daniel e Mariana num romance.

TERÇA-FEIRA
Romeu diz a Julieta que está chateado por ela só andar com Diego. Pórcia e Bassânio visitam a antiga casa de Laura para alugar. Amanda conta a Sofia que Téo desistiu da vaga do time. Vitor diz que o vídeo em que ele diz ser o responsável pelo desvio de dinheiro foi feito por inteligência artificial. Karen detesta o piquenique de Patrick. Sofia perdoa Téo. Rosalina admite para Julieta que foi a culpada por causar o acidente de Diego.

QUARTA-FEIRA
Fausto enterra o diário. Valentina contrata outra personal stylist. Karen admite para Lívia que prejudicou a irmã em um desfile no passado. Glaucia comenta com Nando que sente falta de Fred. Fausto fica indignado por Pórcia se mudar com Bassânio para o Lado Vila. Vitor pergunta para Glaucia se ela foi a responsável pelo vídeo fake.

QUINTA-FEIRA
Muke é desclassificado do campeonato. Branca mente ao dizer para Fausto que brigou com Clara por conta das cartas. Bassânio convida Daniel e Mariana para serem padrinhos de seu casamento. Pórcia convida Vera e Bernardo. Julieta tem um momento meloso com Diego, e Romeu fica com ciúme. Hélio acusa Leandro de sabotar Vitor.

SEXTA-FEIRA
Vera pede para Amanda conversar com Mariana para voltar à parceria entre os estabelecimentos. Lívia sugere que Glaucia crie um perfil nas redes sociais e admita que precisa vender roupas para conseguir dinheiro. As crianças encontram o diário de Fausto.

SBT/DIVULGAÇÃO



ALVO DE VÍDEO FAKE, VITOR SE DEFENDE

Vitor (Ciro Salles) diz que o vídeo em que aparece assumindo o desvio de dinheiro da Monter Holding foi feito por inteligência artificial e decide ir em busca do culpado. Primeiro, o agora vendedor do CEC coloca Glaucia (Karin Hills) contra a parede, mas a vilã nega a autoria do projeto. Hélio (Luiz Guilherme) toma as dores do filho e faz uma investigação paralela. O treinador vai atrás de Leandro (Guilherme Sant'ana) e culpa o ex-amigo de ter feito o vídeo para justamente limpar a barra da filha.



É O AMOR
Mariana (Juliana Schalch) e Daniel (João Baldasserini) decidem contar para Hélio que voltaram a ficar juntos.

Não perca!

Romeu fica com ciúme de Julieta

SBT/DIVULGAÇÃO



Julieta (Vittória Seixas) está cada vez mais próxima de Diego (Felipe Costa). E Romeu (Miguel Ângelo) está morrendo de ciúme dos dois. A gota d'água é ver os pombinhos num momento meloso na sorveteria. Mais tarde, o protagonista vai cobrar de Julieta mais empenho na busca pela paz entre as famílias Campos e Monteiro, acusando a menina de só pensar em Diego.

INÊS 249

CRUZADA abc TEMÁTICA

www.coquetel.com.br

Atriz que vive Zefa Leonel em "No Rancho Fundo"

Ofício de Benedito Ruy Barbosa

Corrente de elos da âncora

Gorjeta, em inglês

A vilã de "Alma Gêmea"

Altares

In (?): não industrializado (latim)

Reconhecer como bom ou verdadeiro

Animal de fábulas

Parque, em francês

Comédia com Débora Lamm e Bruno Mazzeo

Sub-gênero de jogos de estratégia (sigla)

Praça central de aldeia indígena



Divulgação: TV Globo

Personagem de Fábio Lago em "Tropa de Elite"

"(?) Horas", programa de auditório

Estado limítrofe ao Maranhão (sigla)

Flor ornamental

Produção como "Fim"

Novela com Christiane Torloni publicada em fragmentos (Globoplay)

O irmão mais novo

Angenor de Oliveira: o Cartola (MPB)

Ventarola

"(?) da Rodada", futebolístico

Humorístico com Rodrigo Sant'Anna (Multishow)

"Anjo (?)", remake com Glória Pires

"A (?) do Eurico", documentário

"(?) Lusíadas", obra de Camões

Parte larga e revirada do sombreiro

Giulia Be, cantora e compositora

Parte da ópera destinada ao solista

Filme biográfico com Camila Morgado em catálogo no Globoplay

O problema como a osteoporose

Proibição cultural

BANCO 3/rts — tip. 4/aras. 5/abano.

RESPOSTA

ESOTERISMO

HORÓSCOPO

ÁRIES 21/03 A 19/04
As interações coletivas podem se mostrar intelectualmente estimulantes. Mas é preciso ter maior capacidade diplomática.
NO AMOR: chegou o momento de encarar os problemas emocionais de forma assertiva. Lua e Mercúrio tendem a não deixar escolha a não ser se esforçar para estabilizar a rotina amorosa. Procure fazer o possível, a fim de que o romance se fortaleça. Convém evitar situações negativas entre você e seu par.

TOURO 20/04 A 20/05
Sua compreensão das necessidades familiares tende a ficar apurada, o que contribui para afinar o diálogo com seus conviventes.
NO AMOR: as dificuldades emocionais que envolvem a sua vida amorosa devem ser resolvidas de modo cauteloso, ainda que lhe tomem tempo. É preciso adotar uma postura sábia para que o seu romance continue em primeiro plano. Lua e Mercúrio podem pedir responsabilidade afetiva.

GÊMEOS 21/05 A 21/06
Sua postura pode ficar mais aberta à comunicação agora, gerando discussões interessantes e aprendizado conjunto.
NO AMOR: Lua e Mercúrio podem pressupor assertividade, a fim de que conflitos entre você e sua cara-metade não tomem proporções exageradas ou perigosas à harmonia do vínculo amoroso. É fundamental adotar uma postura emocional voltada à resolução dos conflitos cotidianos da vida a dois.

CÂNCER 22/06 A 22/07
O pensamento tende a ganhar praticidade, o que contribui com o planejamento financeiro e a gestão dos demais recursos.
NO AMOR: a tensão entre Lua , Mercúrio e Plutão tende a pedir que você busque soluções prudentes para os conflitos afetivos. Pensando nisso, se esforce para aproveitar o momento abrindo o coração para seu par e mostrando que você é coerente no que diz, faz e sente. A rotina a dois exige movimento.

LEÃO 23/07 A 22/08
Você tende a se mostrar mais objetivo, enquanto se percebe mais aberto à comunicação, conseguindo se expressar de forma eficaz.
NO AMOR: busque manter a força de vontade para que o romance se fortifique com Lua e Mercúrio em tensão com Plutão. Tente priorizar a harmonia do vínculo amoroso. Por isso é preciso dedicar tempo ao afeto. Este é o momento de manter o foco na resolução dos problemas da vida a dois.

VIRGEM 23/08 A 22/09
A gestão dos desafios pode pedir equilíbrio entre o emocional e o racional. Por isso busque exercitar sua capacidade de ponderação.
NO AMOR: Lua e Mercúrio tendem a aflorar uma postura individualista que pode gerar dificuldades no dia a dia. É fundamental manter os compromissos afetivos em primeiro plano, a fim de que os obstáculos ao romance não se tornem piores do que são. Atenção às possíveis dificuldades da rotina a dois.

LIBRA 23/09 A 22/10
O meio social tende a se revelar estimulante do ponto de vista das ideias, o que leva você a valorizar as interações em rede.
NO AMOR: a tensão entre Lua, Mercúrio e Plutão tende a colocá-lo diante de empecilhos que devem ser resolvidos de forma eficiente. Você deve manter o equilíbrio emocional e fazer o que for preciso para o relacionamento se fortalecer. Certos conflitos na rotina amorosa precisam da sua atenção.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11
O momento astrológico pode favorecer o exercício intelectual como caminho de autoaprimoramento em sua área de atuação.
NO AMOR: Lua e Mercúrio tendem a insistir em fazer você buscar motivos maiores para manter o relacionamento saudável. Busque dar maior atenção aos seus sentimentos e fazer com que o amor se mantenha em primeiro plano, ainda que o momento não seja favorável para agir como você gostaria.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12
Sua capacidade reflexiva tende a se aprofundar, o que ajuda nos estudos e no processo de autoconhecimento. Diplomacia é fundamental!
NO AMOR: momento de se dedicar à resolução dos problemas do dia a dia e fazer com que o relacionamento amoroso se mantenha em alta. Procure administrar com cuidado a vida a dois. Lua e Mercúrio podem pressupor que você perceba melhor a administração do vínculo com a pessoa querida.

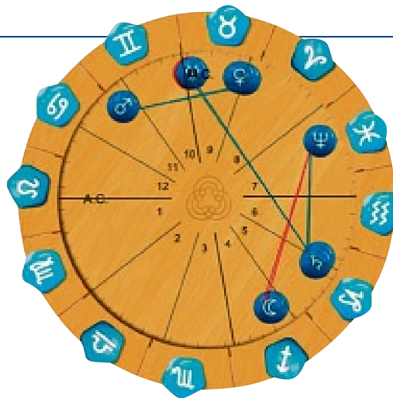
CAPRICÓRNIO 22/12 A 19/01
Sua capacidade analítica pode se fortalecer, revelando-se uma poderosa aliada para lidar com os desafios de forma estratégica.
NO AMOR: não deixe que as dificuldades da convivência atrapalhem o modo de lidar com o afeto. Lua e Mercúrio exigem de você uma posição emocional voltada à dissolução dos problemas que afetam o relacionamento a dois. É tempo de dar maior crédito ao seu envolvimento amoroso.

AQUÁRIO 20/01 A 18/02
A tendência é que você busque sinergia mental, abrindo espaço para conversas profundas sobre temas importantes para a rotina.
NO AMOR: tente demonstrar mais paciência para lidar com o vínculo amoroso. Este momento tende a ser difícil de transformar os desafios em crescimento emocional. Lua e Mercúrio podem fazer com que você dê atenção à sua cara-metade e às dificuldades da convivência romântica.

PEIXES 19/02 A 20/03
Suas atenções podem ser direcionadas para as necessidades da rotina, o que contribui com o planejamento do dia a dia.
NO AMOR: é preciso participar de modo ativo da tomada de decisões e rever posturas em relação à rotina a dois. Busque manter a coerência em primeiro plano. Algumas mudanças em seu jeito de lidar com o romance são fundamentais. Os momentos difíceis podem ser transformados em crescimento emocional.

INÊS 249

MAPA ASTRAL



CASA 11

A décima primeira casa na astrologia trata do coletivo e de ações voltadas para o futuro. Representa a capacidade de pensar de forma inovadora e trabalhar em projetos que tragam benefícios à sociedade.

Lendo a posição de todos os signos no seu Mapa Astral, você pode mergulhar num caminho de autoconhecimento e entender quem de fato você é, como se relaciona e muito mais. Faça uma versão gratuita de seu Mapa acessando personare.com.br/mapa-astral

TARÔ

Arcano 19 — O Sol

Encare a vida com mais otimismo. É preciso combater a irritação e a desesperança. Estar alegre pode ser passageiro, mas ser feliz é eterno e não depende de nada, basta apenas que você olhe para dentro de si mesmo e acredite em tudo o que pode realizar. Aprenda a dar valor a você e às qualidades que recebeu quando Deus o enviou à Terra. Você pode andar um pouco ansioso e por isso é importante criar um ambiente de amor e segurança. Ainda que você esteja ocupado, tente encontrar um espaço de tranquilidade. O barulho do cotidiano polui a nossa mente e interfere nas decisões.

GLÓRIA BRITHO

www.gloriabritho.com.br

DICA HOLÍSTICA



PRECE

COMO SE PROTEGER DA ENERGIA DOS OUTROS?

A energia de outras pessoas pode causar medo, insegurança e conflitos em nós, mesmo que essas sensações não sejam originalmente nossas. Por isso, é fundamental aprender a se proteger. Comece o seu dia percebendo como está se sentindo. Peça proteção e que você esteja atento e imune ao que não for para o seu bem. Se estiver passando por uma fase difícil, faça uma prece inspirada no livro de Marianne Williamson: "Deus/Criador/ Universo, hoje está muito difícil, não estou bem e estou com pensamentos que estão me deixando pior. Substitua meus pensamentos pelos seu". A ideia é realmente se abrir e deixar nas mãos dessa força aquilo com que você não está conseguindo lidar. Por fim, realize limpezas energéticas.

SANTO DO DIA

SANTO ADRIANO viveu no século 4 e trabalhava como chefe de guardas na época. Ele assistiu às torturas a que eram submetidos 22 mártires cristãos, revoltou-se e acabou sendo preso. Quando estava na cadeia, Santo Adriano foi convertido. No ano de 710, ele foi queimado vivo. Depois que morreu, o santo apareceu para sua mulher.

PERFIL



MURILO BENÍCIO

CÂNCER E O TRABALHO

Todas as experiências dos nativos de Câncer — signo de Murilo Benício, aniversariante de sábado — são vividas de uma perspectiva emocional. Geralmente, para pessoas cancerianas, o dinheiro é uma ferramenta de nutrição e proteção. Não querem que falte nada para quem amam. Contudo, em sua manifestação mais problemática, o dinheiro será mais importante enquanto lhe faltarem elementos de nutrição emocional. A pessoa do signo de Câncer pode ter dificuldades em ser produtiva se estiver com problemas familiares ou de relacionamento. Diante de uma grande perda emocional, pode focar na acumulação financeira, tentando compensar a falta que sofreu e evitar que ocorra uma nova falta futura.

Planetas: Vênus e Júpiter
Elemento: água
Ritmo: cardinal
Cores: rosa e violeta
Flores: centaurea menor
Pedras: hematita e turmalina melancia

Gostou? Então descubra o que significa a combinação do seu Signo e Ascendente fazendo uma versão gratuita de seu Mapa Astral em personare.com.br/mapa-astral

ACORDA, MENINA!



Ana Maria Braga é a apresentadora do "Mais você"

DICA DA LOURA

Para evitar ficar com cheiro de alho na mão, deixe os dentinhos de molho antes de descascar. Fica mais fácil tirar a casca e não interfere no sabor do alho.

PRINCIPAL

CUPIM RECHEADO DA ANA MARIA BRAGA



INGREDIENTES Cupim: 1,4kg de cupim limpo • 1 colher (sopa) de óleo • 3 colheres (sopa) de sal • pimenta-do-reino moída a gosto • 2 e 1/2 colheres (sopa) de alho picadinho • 3 folhas de louro • 800ml de água quente • sal e pimenta a gosto • Recheio: 200g de muçarela ralada no ralo grosso • 1/2 colher (sopa) de lemon pepper • 1 colher (sopa) de orégano seco • 1 colher (sopa) de alho picadinho • noz-moscada ralada a gosto

Numa tigela, coloque os ingredientes do recheio. Misture bem e reserve. Cupim recheado: em outra tigela grande, coloque o cupim limpo e espalhe o óleo por toda a superfície. Depois, tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Reserve. Transfira o cupim temperado para uma panela de pressão em fogo alto e doure de todos os lados. São 2 minutos de cada lado. Abaixe o fogo para médio e adicione o alho picadinho, as folhas de louro e a água quente. Tampe a panela. Cozinhe por 2 horas em fogo médio após pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão e a tampa da panela, transfira o cupim morno para uma tábua e corte ao meio. Salpique sal e pimenta na parte cortada, recheie com metade do recheio de muçarela temperada. Coloque a outra metade do cupim por cima, espete 2 palitos de churrasco no cupim para firmar os pedaços e cubra com o restante da muçarela temperada. Transfira o cupim recheado para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até gratinar a muçarela. Retire do forno e sirva ainda quente acompanhado de batatas assadas.

LANCHE

BOLO DE CHOCOLATE COM BEIJINHO

INGREDIENTES Massa: 1 xícara (chá) de água quente • 90g de chocolate em pó • 250g de açúcar cristal • 4 ovos • 1 xícara (chá) de óleo vegetal • 1 colher (sopa) de extrato de baunilha • 1 pitada de sal • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada • 1 colher (sopa) de fermento em pó • Beijinho: 395g de leite condensado • 200ml de leite de coco • 100g de coco ralado

Beijinho: numa panela, coloque leite condensado, leite de coco, coco ralado e misture. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar por 15 minutos ou até desgrudar do fundo da panela e ficar em ponto de beijinho mole. Apague o fogo e reserve. Massa: na tigela, coloque água quente, chocolate em pó, açúcar cristal e misture. Vá adicionando 1 ovo de cada vez enquanto mexe. Junte o óleo vegetal, o extrato de baunilha, a pitada de sal e misture. Incorpore a farinha de trigo peneirada e fermento em pó e transfira para uma assadeira de 20cmx30cm untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme. Corte a massa ao meio, recheie com beijinho, corte em pedaços e sirva.

